

ప్రకృతి

ఆరోగ్యమూ సవత్రిక.

మందు మామిలు, కతి లోపలతో నవనరము లేకనే పక్షిల లోగ మొదలు
లదురతిట తామే నులభనగన నుగళించి కరముగ నుదుర్చు లోనుటకు సిగ్గు
గనటి వివిధ చికిత్సావిధానములను బోధించును.

పత్రిక చందాదారులకు గ్రంథములు తగ్గింపు భరలకు దొరుకును.
మాదిరి పరిచుకలు శుచియుగా నుండుటవు. పు. || చందా దు ని-ర-ని
మేనేజరు. ప్రకృతి, బెజవాడ



ఉచితము ! ఉచితము !! ఉచితము !!

ప్రకృతికి చందాదారులనుజేర్చి చందాలు వసూలు చేసి.
నూకు చందా మనియార్డరు చేసినయెడల సీనిగువరితిని వెనుక
ప్రకృతి పత్రికా సంపుటములను ఉచితముగ నొసగుదుము.

- 1 చందాదారుని జేర్చి రు 8 లు పంపిన ప్రకృతి 1 వ సంపుటము.
- 2 చందాదారుల జేర్చి రు 6 లు పంపిన ప్రకృతి 4 వ సంపు.
- 3 చందాదారుల జేర్చి రు 9 లు పంపిన ప్రకృతి 1, 4 సంపు.
- 4 చందాదారుల జేర్చి రు 12 లు పంపిన ప్రకృతి 4, 5 సంపు.
- 5 చందాదారుల జేర్చి రు 15 లు పంపిన ప్రకృతి 4, 5, 6 సంపు.
- 6 చందాదారుల జేర్చి రు 18 లు పంపిన ప్రకృతి 4, 5, 6, 7 సంపు.

		To others.	To subscribers.
Prakriti (English)	Vol II	0-12-0	0-6-0
Prakriti (English)	Vol III	0-12-0	0-6-0
Prakriti (English)	Vol IV	0-12-0	0-6-0
Prakriti (English)	Vol VI	0-12-0	0-6-0

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

యధార్థముగా ఆరోగ్య వ్యాప్తవనము నిమిత్తము సానింపబడిన రిజిస్టరు
ధన్య ప్రతిస్థాపనము. బెజవాడ మునిసిపాలిటీ వారివారి సరైన మునిసిపాలిటీ
వారును, తాలూకా జిల్లా బోర్డులవారును, ఆంధ్రమహాజనులును ఈ సంస్థకు
సర్వవిధములకు సహాయము చేసినట్టి పోషింప పొందుదురు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

నిర్విచార భావిజీవనము

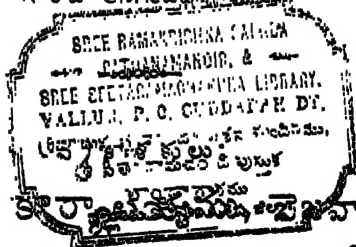
(తొమ్మిది యా పాఠము)

(జర్మనీ దేశమునకు ఆగస్టు 1943లో నామ్మానా)

" Carefree Future " అని గ్రంథమునకు

కాంక్షించినాము. ఇందుకు నామము

గాంచే తెలివితేటలు



ప్రకృతి కారణమున నామము

SEP 13 1943

1927.

నవవ్యాఖ్య సంగ్రహము.]

[తెలుగు 1-8-0

ప్రకృతి చందాచారము 1-0-0

విషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతము 1-3; పాఠములు-1; విచారమున నేమి? -2
 త ప్రాణావినాశకము, మనమెట్లు చింతలను పోగొట్టుట
 ము-3; చింతావిముక్తికనుగు సాధారణపద్ధతి కనుగు
 నారికేళస్వాగతము-5; ఆహారచింత పోవుటెట్లు-7;
 ము-16; నారికేళవృక్షజాతి, నారికేళవృక్షములకును న
 గల సంబంధము-23; బెంకాయచెట్టు-24; కొబ్బె
 యొక్క విలువ-25; బెంకాయచెట్టు - అరటిచెట్టు-27
 చింత యెట్లుపోవును, వస్త్రధారణముయొక్క యుక్తి
 29; గృహవిషయక చింతపోవుటెట్లు -39 గృహ
 నుపయోగమేమి -40; చింతారహితుడు -43; న
 ప్రదేశములా? ఉష్ణప్రదేశములా? -45; క్రిస్తు, బుద్ధు
 హమ్మదు -60; ఉష్ణప్రదేశములె వివాసయోగ్యము
 సూర్యగీతము -64; నారికేళకృషి -67; దేశాభిమాన
 సూర్యానువర్తనమా? -69; జంతువులకొవ్వ? కొ
 కొవ్వ? -71; నారికేళతరువు - శాస్త్రమునకొక విజ్ఞప్తి
 బెంకాయచెట్టు, ఆహార సమస్కాపరిష్కారము -79; కొ
 లేక చమురా? కర్పనుహైద్రజములా? -82; తినదగి
 -87; రేడియము -88; ఓషధీచికిత్స-90; నారికేళము, గ
 కొబ్బరి యాహారము -92; ఫలములయొక్క రసాయని
 భాగములు -93; స్కీపెక్టేహరు -95; ఒకానొకవిమర్శ
 యభిప్రాయము -97; విమర్శకుని లేఖకు ప్రత్యుత్తరము
 దేవుడు, ప్రపంచము, అమృతత్వము -104; ఉష్ణదేశపువం
 108; దుస్తులు-గృహము -110; వ్యసనదూరులుకండు -11
 అనుబంధము 115; బెంకాయ -117. సవగణపట్టిక -119.

ఓ. వే.

నిర్విచార భావిజీవనము

(Care-free future.)

ఉపోద్ఘాతము

భగవంతు భావించిన గాఢస్వప్నమునకుఁ బ్రవేశించి
నా చాచ్చి యెన్నఁడు మును సాగమునుకొని పరిహర్యునింగననే
యనుజ్ఞ చేసితి గర్వించుచుతి నే ముందు గుఱియైన గాఢస్వప్నము
ముసినముంగొనియహ్మతి మును బలవరేయనుసన్నాహు!

ప్రాకృత చరిత్రానుభూతిమునకుఁ జచ్చునీ జీవము జన్మ
స్వాభావికావశ్యము సర్వోత్తమ కైవల్యము నిరూ
పించునీ చార్మకమును సర్వగమ్యము. సామ్రాజ్యమున కెరిత
బుద్ధితో చక్కగా చర్చించి సహజజ్ఞానమునకుఁ ప్రధాన
మును నిచ్చుచున్న గాఢ ప్రకృతి సమగరించి శాంతిచుచున్న
స్వప్నజాతికి తరహోపాయముని బోధించిన నూనే, జన్మము
నిరూపిత. నిర్విచార భావిజీవనమును సీగ్రంథమును రచించి
నామకమునకుఁ బ్రవేశించి మనుష్యజాతికి స్వాభావి కావశ్యముని
చుచు కేవలము నారికేళమును భరించుచు నారికేళ
మన విహరించుచు, స్వీయకథాన విహిత్యమును సమగ్రముగా
నిగ్రహించి చూచుచున్న నారగు సాగమునకుఁ గలగలము గాఢ
స్వప్నమునీ జీవములే. అనుసమాన విజ్ఞానమున శాంతిచున్న
నిగ్రహమునును గోరి పరిచించుచున్న జన్మనీ యొక
మన సహజజ్ఞానము సమగరించి శాంతిచునముం గడప నభిల
షు చున్నది. సమగ్రమున కెల్ల ప్రళయసృజనముగు

ఘోరయుద్ధమున కాస్పదమైన నాగరికత యొక్క విషఫలము
 నాస్వాదించుచున్న జర్మనీ యందొకవేళా విశ్వజననభావ
 వ్యాపనమునకు విశ్వప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. ఎంత
 చిత్రము! ఈశ్వరచేత ఎట్టిదియే గదా! ఇంగ్లీష్ పార్లమెంటు
 గ్రంథమును బెనిడిక్టులుస్తుగా రింగ్లీషులోని కనువదించిరి.
 అది యిప్పుడు తెనిగింపబడినది. ఈగ్రంథమును సహజులైనవా
 రెవరైన భాషాంతరికరించినవోనిష్కీర్తనవంశముగనుండెడిదే.
 గ్రంథకర్తయొక్క సిశ్చలవిశ్వాసమును, అగ్నిజ్వాలవంటి
 యుత్సాహమును, సర్వజనసౌభాగ్యోత్పత్త్యమును, అవిచ్ఛిన్న భక్తి
 భావమును ఉన్న దున్నట్లుగా ప్రదర్శించ నాటోటికి వశమా!
 నారికేళఫలాహారముయొక్క ప్రాశస్త్యము నిది తెలుపు
 చున్నది. ఆహారసమస్యతో సకల సమస్యలు పరిష్కరింపబడు
 ననియు, సకల పితలు తొలగుననియు సీగ్రంథము వివరించు
 చున్నది. నారికేళఫలము మాత్రమే మనుష్యజాతికి స్వాభా
 వికమైన, ఈశ్వరోద్దిష్టమైన యాహారమని యిది ప్రతిపాదించు
 చున్నది. ఆహారచికిత్స యను గ్రంథమున “సర్వీయాహారము
 నలనిత్రయోజనము” అను గ్రంథము మొదటిభాగమును, “సిర్వి
 చారభావిజీవన” మనబడు నారికేళ ఫలాహారమును విధించు
 సీగ్రంథము కడపటి భాగమును కాగలవు. ఆహారచికిత్సయందలి
 తక్కిన భాగములు క్రమముగ రచింపబడును. ఈగ్రంథమున
 చర్చిత చర్చణముగను, అనావశ్యకముగను కన్నట్టినవట్టుకు
 విడిచి తక్కినదంతయు యథాశక్తిం దెనిగించితిని. సింగాలి
 వారు నారికేళపుష్పవిషయమున చెప్పకొను గాథ యొకటి
 సీగ్రంథమున కలదు.

ఈ గ్రంథ యొక యసంబద్ధమగు ననాదిప్రవాదయేయై నను దీనియందు కొంత సహ్యమున్నది. అంకాయచెట్టు యొక్క ప్రభావము నిది తెలుపుచున్నది. కాళ్ళన కొబ్బెరయందలి సుగుణములను తెలుపుటకు దీనినొక వృష్టాంతముగ తీసికొనుట యసమంజసము కాదని నాయూహ. పురాణగ్రంథము నిట్టివే. ముఖ్యాంశములను మాత్రమే గ్రహింపవలయును. కాని మూఢసమ్మేళన నుంచుకొన నాసరము లేదు. అనల్ప స్పృహచార్యమును, ఆనంద విషయ విశేషమును ప్రస రించి అవరిష్టవృత్తాంతముల నల్లకల్లోలము చేయునట్టి నాయుగమునందలి కొన్ని నవలకంటె పూర్వకథ లపూర్వ ములు కావను నుద్దేశముతో దీనిని చెప్పించినాను. ఈ గ్రంథ మున చర్చింపబడిన విషయములయొక్క యాధార్యము ఆచ రణాలీలకకు మాత్రమే గోచరముకాగలదు. మనవృష్టికి వింతగదొచ్చినను ఈగ్రంథ యొక యుత్కృష్టనివేదికనమును గూర్చి బోధించుచున్నదనిమాత్ర మంగీకరింపక తప్పదు. ఈ గ్రంథమునుగూర్చి విద్యాధికులగు విఖ్యాతపురుషులొసంగిన యభిప్రాయముల సీక్రింద పొందుపరచుచున్నాను.

ఎడిటర్. మాక్సుకోనిగ్, హానోవర్ (Editor Max-Konig Hanover) “ఈగ్రంథము వనము ప్రతిదినము చూ చునట్టి గ్రంథములనంటిది కాదు. గ్రంథకర్తయొక్క నవజీవన దాయనియగుకైలి యతని స్వాసుభవమునుగూర్చి చాటి చెప్పుచున్నది. ఆయన ప్రకృతియొక్కశిశువు. ప్రాకృతజీవన విధాన పేర్లలవనుకొనువారిలో పదియవ వంతు జనులైనను

వీరిచేత వర్తింతురేని మనము నట్టిమాటలగు బదులుగ కొగ్గములను చూడగల్గుదుము”

డాక్టరు. వాల్ ఫిస్చ్ , బెర్లిన్ .

(Dr. Wallfisch, Berlin)

“నిర్విచారభావిననము అనాపశ్యమును, అనాదిగ్యదమును నగు వైనికాహారముకొఱకు కష్టపడంచున్న యనంభ్యాకులగు మనుష్యులను ఏద్యత్తుచే గట్టిగ కొట్టును. స్వాభావిక జీవనమువలన గ్రంథకర్తకు లభించిన చమత్కారశక్తి, అస్థిరకరమగు కంతస్వరము ఇచ్చినహజ జీవనప్రబల్యమునకు ప్రబలప్రమాణములై యున్నవి. వీరి సిద్ధాంతమును చదువువారును, వ్యాపింపజేయువారును మూననజాతికి గొప్పసేవ చేసిన వారగుదురు.”

ఎ డి ట ర్ . ఎ. జెస్చ్ , లైప్జిక్

(Editor A Jesch, Leipzig)

“చమురుపప్పు పథ్యమును విశ్వసించువాడ నగుటచే మిగ్రంథమును నేను పూర్తిగా నంగీకరించుచున్నాను”

ఎ డి ట ర్ కూ నే , గోథా.

(Editor Kuhne Gotha)

“గీ! జన్మభూమితై పోరాడు జనుడు ఘనుడు ! అతని కంటెను ఘనుడు దేశాభివృద్ధి । కై శ్రమపడు వాడంతకంటె గూడ । విశ్వమానవ కోటికై వెతలనొందు । పురుషపరులండు మిక్కిలి పుణ్యతముడు.” మిగ్రంథము స్వాభావిక జీవన విధానము యొక్క సారముతో నిండి నాయభిప్రాయములతో నేకీభవించుచున్నది.

ఫ్రీ డ్రిక్ స్కూలెం బర్గ్, హాం బర్గ్

(Friedrich Schulenburg, Hamburg)

“మీ నిర్వహారభావనను గ్రంథము సవరిమితానం దముతో చదివితీసి. ఈ గ్రంథముద్వారా మీరు మానవజాతి విషయమున మీరుగల విధాయకములను విలక్తిగా చక్కగా నిర్వహించినారు. తోడిమానవు కీయవశమును పోగొట్టుకొనకుండు మీ సిద్ధాంతముల కనుగుణముగా జీవనవిధానముల నేర్పరచుకొందురుగాకయని కోరుచున్నాను. ప్రకృతివై నాథారపడి సంతోషస్వాంతముతో జీవనయాత్ర గడపుటయు, వర్తమానస్థితి ననుసరించి జీవించుటయు నెట్లొ యెఱిగినవారు మాత్రమే నిర్వహారభావనము నవలంబించి యానందనయను అనబడుదురు. నేను విధి ననుసరించి జీవించితిని అని ప్రశ్నహమును వనము చెప్పగల్గుదుమేని తప్పక నిర్వహారభావనము ననుగమించి తీరుదుము.”

ఎడిటర్ ఆగస్టు క్రూహ్, హిర్స్చుబెర్గ్.

(Editor August Kruhe, Hirschuberg.)

“ఈయాధునిక వేదము తన సమగ్రశక్తితో నన్ను స్పృశించినది.” న్యాచురల్ స్ట్రు బట్టెన్ బ్రెక్, బెర్లిన్ (Naturalist Buttenstedt Berlin):— “ఈగ్రంథము ఐశ్వర్యమున కుత్పత్తిస్థానము.”

వన్ ఇజిడి (Von Egidy)

“మీరు వ నుష్కజాతికి మేలియ బంగారమును సమర్పించినారు.”

ఈగ్రంథమున చర్చింపబడిననిర్వచారభావిజీవనమునవలం
బించినచో మనుష్యులెల్లరు ముదిరియు, రోగమునులేని దేహ
ములతోడను, కపటము చంచలము లేని వనస్సులతోడను,
సుశీర్షమైన బుద్ధికుశలతతోడను, పవిత్రమైన ప్రేమస్వభావము
తోడను విరాజిల్లుచు, భూలోకములో న్వర్గభామమును
నిర్మింపనేర్తురు. దీర్ఘజీవనము, పవిత్రచరిత్రము, ఆరోగ్యచంత
మగు శాంతస్వరూపము వారి కయాచితముగ లభించును.
వారు వ్యసనదూకులును, స్వార్థపరతతో పనిలేనివారును, పరోప
కారమే పనిగాగలవారును నై ఈశ్వరపితృత్వమును, మాగవ
సౌభాగ్యత్వమును తీకరణములద్వారా ప్రసర్జింపగల్గుదురు.
పరమేశ్వరుం డీ విశుద్ధవిధానమును లోకములో వ్యాపింప జేసి
విశ్వజీవనములగు శాంతిసౌఖ్యములను ప్రసాదించునుగాక!

ఓం శత్రుత్.

—జ్ఞానాంబ.

ఉ పోద్ఘాతము

ఈచిన్ని పాత్రముపేరు చింతారహిత జీవనము. చింతా
రహిత మగు నిర్వచారభావిజీవనమునుగూర్చి యిది బోధిం
చును. ఇట్లనుటచలన ధనాధ్యులు కాగలుగు సూత్రము నిది
తెలుపబోవు చున్నదని మీరనుకొనవచ్చును. కాదా వ్యాధి
బాధలనుండి శాశ్వతవిముక్తిని ప్రసాదించగలక్రియ నిది యుప
దేశించునని మీరూహింపవచ్చును. భృథమగు నారోగ్యము
కలవారు నిర్భీకులై ముందంజవేయుదురు గదా? మఱియు

నీది సంఘసంస్కరణమును గూర్చియు, ధనమును జనులెల్లను
 సమానముగా పంచుకొనుటను గూర్చియు బోధించి ప్రతిష్ఠి-
 కిని అన్నవత్తు గృహభావము లేకుండ జేయుటకై పూచీపట్టు
 పట్టి పగ్గలిని వివరింప బోవుచున్నదని మీరెంచుచున్నను.
 “నీదింతల నెల్ల నీని (చేయు) యధీనము చేయుము. ఏదనని
 నతడు నిన్ను కాపాడుచున్నాడు” అను పట్టపలువాక్యము
 లను జ్ఞాపకముంచుకొనుడు. భగవంతునియందు గర్వము
 గలవాడు భయపడనక్కఱలేదు. పైన చెప్పినట్లు మీరూహిం-
 చిన యూహలు నొకవిధముగా సర్వమనవలయు యగును.
 ఏమన విముక్తులను సాధాగ్యులను ను జేయునట్టి తెచ్చు
 సిగ్గింధము చూపును. అతిగోష్ఠియందును చేయగల పంథ నీది
 బోధించును. భూమిని, ధనమును సర్వములకు సమానముగా
 పంచుచున్న విధానము నీది వివరింపబడును. పాణిమునకెల్ల
 మూలాధారమును, సుఖ సంతుష్టములను సంపాదించునదియు,
 సర్వచింతలను నశింపజేయునదియు నగు పథము నీది చూపిం-
 చును. కాని మీ యూహలు సర్వమనని కానేరదు. మీయుద్దేశ
 శములును మా యుద్దేశములును ఏకీభవించవు. మేము చింత
 లనుండి మిమ్ము విముక్తులను జేయునట్టి సాధనమును
 మీకీశ్వరుము. అరుంధత్యునికి నీ నందులవలె నీయబడునవి
 కావు. ప్రార్థనలనెల్ల పడే పడే జరింప పడునవియుకావు. అతి
 గంభీరమగు సావిత్రీ సంస్కరణమే వానిని ప్రయోగించు
 విధానము. మన యీ లోకమును నూతన స్వర్ణలోకమును
 జేయగోరువారు మానవ జాతియొక్క స్వీయహృదయాంత
 రాళమున దట్టముగ గ్రమ్మియున్న యజ్ఞాననిద్రనుండి యది

(వ:నుష్యజాతి) మేల్కొంచగల్గు నదెట్లొ యా తెలుగును బోధింపవలయును. ఆంతర్యస్థితియే బాహ్యజగత్తునందు బాహ్యజీవనమునలె ప్రకటన:గును. ఎవరిలోపల జీవవంతమగు స్వర్ణము కలదో వారు స్వర్ణీయగుణములను ప్రకాశింప జేయు కుండ నుండలేరు. వారు స్వర్ణనివాసమున కర్హులగు పరిపూర్ణ స్థితియందుండుటచేత తమ చుట్టుపట్టులను సంస్కరించి, సౌందర్యవంతమగునట్లు చేయుటయే వారిస్వభావ మగుచున్నది.

సార్వకాలము గనులలో పనిచేయుచుండిన గుట్టిమును హఠాత్తుగా భూమిమీదికి తీసికొనివత్తుమేని యని వెనుక తాను వసించుచుండిన చీకటి గోతులలోనికి పోవుటకే యాశ పడుచుండును. భూమిమీద నది సుఖముగానుండజాలదు. అట్టి బలవినాశనియగు నాగరికజీవనమున కలవాటుపడినట్టియు, కలవరము, (వ్యాసులము) బలహీనత, మనోవికారము పీడితో కూడియుండునట్టియు నీకాలపు వ:నుష్యుడు స్వర్ణమున సుఖముగ నుండజాలడు. అతనికి స్వర్ణమునం దసంతృప్తికలుగును. నెవ్వనిదియు, నిశ్చలతయు కలవారు నాగరికజీవనముయొక్క గందరగోళమునకు దూరముగను, నిశ్శబ్దముగనుండు తానైతొలో నివసించ నభిలషింతురు. భూమిమీదనే స్వర్ణధామమును చూడగోరుదురేని మిమ్ములను మీరు సజీవస్వర్ణముల నుగా మార్చుకొండు. హావనియంతయు హార్షమును చూపుటపట్టుకే యైయున్నది. ఆమార్గము ననుసరించుట మీవనియై యున్నది. దీని గమ్యస్థానమే మీకు బహుమానము.

ఆగస్టు ఇంగల్ హార్టు,

ఆగస్టు బెత్మాన్.

నిర్విచార భావిజీవనము

ప త్ను లు

గీతములు

మానసోల్లాసకారియకా ! గానరవము
 బరపి బయలును పూరించు । పక్షికులము
 లెచట పసియించు వనభూమి । నచటనొంటి
 గుమ్మరగ ముది నెంతేని । కోరుచుంటి
 పాడుడీ కంఠములనెత్తి । పత్నులార
 వ్యసన దూరులౌ నాకాశ । శిశువులార
 సహజ మాధుర్యమును నడు । త్రావ్యమైన
 గానమును విననిండు నా । వీనులలర
 ఉపయమాదిగ చీకటి । యొదవు దనుక
 సర్వసృష్టి కారణు నీశు । జగదధీశు
 నంచిత ప్రేమమును శక్తి । నెంచిభక్తి
 కీర్తనము చేయుచుందురు । కేవలంబు
 మీర లెల్ల దుఃఖములకు । దూరులరయ
 గడ్డిగాదముతో గూండ్లు । గట్టుకొనుచు
 పిల్లలను వానిలోనుంచి । పెంచికొనుచు
 దున్న కయు చల్లకయు నూతి । కున్న గాని
 పంట కోసి భక్షింతురు । బహుసుఖముగ
 రక్తపాతంబునకు కష్ట । రాజికెల్ల
 కారణములౌ ధనంబులై । గోరబోరు
 అపవియేమిదు సామ్రాజ్య । మందమైన
 ఈకలే మీకు వివిధమా । కోకలగుట

నిశ్చితము పాపదూరంబు । నిర్మలంబు
 చింతలును బాధలును లేక । సంతతంబు
 పాపనానంద నిలయమా । జీవితంబు
 మీకువలె మాకు లభించు । గాకయంచు
 వైషమును వేడుదును శకుం । తంబులార
 నరులకెవరికి మీకున్న । నమ్మకంబు
 పరమపితవైగలదు నభ । శ్చరములార
 ఎవరి పెదవులు మీవలె । నవిరతంబు
 సఖ్యమును ప్రేమమును గూర్చి । శాశ్వతపఃగు
 ప్రాణిదుని మూలమును గూర్చి । పాడనేర్చు
 మిత్రులార గ్రహించితి । మీవిధంబు
 జనులు పోరాడుటకుగాదు । మనున దిలను
 అంతులేని బాధాకర । మంధకార
 బంధురంబగు రాత్రిగా । బ్రదుకు నెల్ల
 మార్పుకొనుటకు గాదిట । మనుటమేము
 మమ్ము నెల్లరగాపాడి । మనుచునట్టి
 యీశ్వరునివైపునకును మే । మిపుడుతిరిగి
 చిట్టిపిట్టలారా సౌఖ్య । జీవనమును
 నేర్చుకొందుము మీకడ । నిష్కలగిరి॥

విచారమననేమి?

“నీచింతలనెల్ల నతని యధీనము చేయుము. ఏలన
 నాయన నిన్ను కాపాడుచున్నాడు” అని క్రీస్తుచెప్పెను. బరు
 వును దింపినట్లు చింతనుకూడ మనసుండి నిడివడజేయనగును.

ఆహారము, వస్త్రములు, వ్యాపారవిషయిక కష్టములు, వీనికి సంబంధించిన చింతలను గూర్చి జనులు మాటలాడుచుందురు. మేముచెప్పిన దిది: “వ్యాకుల పడవలదు. చుట్టచివర కంతయు శుభకరమే యగును”. ఆహారచింతను గూర్చి విచారితము. ఆహార సంపాదకమగు సాధనకలాప మతివిస్తారముగను, ఎల్ల పుడును నుండునేని వ:నకు చింతతో పనియుండదు. ధనము కొఱవడుటతో చింత యారంభవ:గును. ఆహారసంపాదనము నంశలి కష్టమభివృద్ధి యైనకొలదిని చింత వృద్ధియగును. బరువు లవలెచింతలు వ:నుజాల నణగదొక్కును. చింతలు మానసిక భారములు. మనుష్యులు తమ:యావశ్యకతలను తీర్చుకొనుట యందుగల కష్టమువలన నీమనోభారము లుదయించుచున్నవి.

చింత ప్రాణవినాశకము.

చింత సర్వసాధారణమగు నాత్మహత్యయై యున్నది. చింత యాకలిని చెడగొట్టును. నిద్రను చెఱుపును. శ్వాసమును బాధించును. జీర్ణకర్మ నాటంకపెట్టును. ప్రవర్తనమును, వ:నస్సును బలహీన పఱచును. వ్యాధి నెక్కువచేయును. వేనవేలు మరణములకు ప్రధానకారణము చింతయే యై యున్నది. మనస్సునకు చింతలు విషతుల్యములు.

వ:న మెట్లు చింతలను పోగొట్టుకొనగలము?

మనయొక్క నిజమైన లేక పైకట్లు కనుబడుచున్న యావశ్యకతలను తగ్గించుకొనుటవలనను, పూర్తిగా నట్టికోరికలను (ఆవశ్యకతలను) విసర్జించుట వలనను మనము చింతారహితుల వ:గుదుము. అట్లు చేయుట మిక్కిలి కష్టము. అట్లు చేయు

గల్గినచో కొంతవరకు, లేక సంపూర్ణిగా మనకు విముక్తి చేకూరును. చింతలకు కారణములగువానిని మనము విడిచి పెట్టెదమేని నిర్విచారభావిజీవనము మనకు లభించితీరును.

చింతావిముక్తిదమగు సాధారణపద్ధతికలదా?

మన యావశ్యకతలను తీర్చుకొనుటయందుగల కష్టము వలననే చింతలుకలుగుచున్నవని మనము తెలిసికొంటే, ఆకష్ట మనునది యేదో నొకవిధమగు కొరతలవలననే కలుగుచున్నది. సాధనసామగ్రిలు లేకుంటయో, పనియం దిచ్చలేకుంటయో, వ్యాపారవిషయికలోపములో, ఆహారచింతకు హేతుభూతము లగుచున్నవి. పిల్లలు అవిధేయులు; రోగగ్రస్తులు, లోపపూరి తులు నగుటవలనను గృహము కష్టభాజనమై చింతకాకరమగు చున్నది. కొఱతకు విస్తారమనునది శత్రువు, కొఱతయొక్క మరణమువిస్తారము. ఒకనిని చింతారహితునిజేయుటయనిన విస్తారముతో దానిని (కొఱతవలన కల్గినచింతను) హతము చేయుటయే. కాని సకలచింతలనుండి విముక్తి నొందదలచినచో విస్తారమున కాధారమగు, విస్తారమునకు జన్మస్థానమగు, సకల వస్తుప్రదాతయగు, శక్తిసామర్థ్యములను ప్రసాదించువాడగు దేవుని సమీపింపవలయును.

భూలోక ద్యులోకముల యొక్క శక్తిని, సర్వస్వాన్ని శక్తిని యుత్పత్తిస్థాన మగుసూర్యుని వైపునకు దిరుగవల యును. మనమందఱము సూర్యసంతానము కావలసియున్నాము. సూర్యునియొక్క పవిత్రపుత్రుడు (సూర్యరశ్మిలో నుండువాడు) చింతలననేమో యెఱుగడు. అతడు తన

చింతలనన్నిటిని తండ్రియగు సూర్యునిపై వేసి తనను గూర్చి సూర్యుడు కడుజాగ్రత్త తీసికొనునని తెలిసికొనుచున్నాడు. అతనికి సూర్యుడే మార్గదర్శి, సూర్యుడే పోషించువాడు, సూర్యుడే వంటచేయువాడు, సూర్యుడే యతనియొక్క కుట్టుపని వాడు. ధనురాశారమగు నా కాశముచే నాచ్ఛాదించబడిన ప్రదేశమే యతని నివాసస్థానము. అనుచినము సూర్యరశ్మి వానిపై ప్రసరించి కర్తవ్యాకర్తవ్యములను గ్రహింపగలుగునట్లు చేయుచున్నది. సూర్యరశ్మియే యతనికి గురువు, బలహీనులును మాటిమాటికి మారిపోవు ప్రకృతులు కలవారునునగు మనుష్యులనుండి వేటుపడి సూర్యపుత్రుడు (ఎండలో నెల్లపుడు నుండువాడు) స్వాధీనుడైయుండును. విశ్వాసపాత్రుడును, నిత్యోపకారియునగు సూర్యుని మాత్రమే యతడాశ్రయించును. సూర్యపుత్రుడెల్లపుడును చింతారహితమును, తేజోవంతమునగు జీవితమును గడుపును.

నారీకేళ స్వాగతము.

చాలదవ్వున గన్పడు | నేలయందు
చక్రివాళము పైచూపు | చనగలంత
దూరమున నన్నమైతెలి | తున్నమాడ్కి
గోప్యరూపంబుతో ముందు | గోచరించు
నదియపుడు మనగుండియ | లదిరు మిగుల
భావములు తెక్కలంబూని | పటుగులెత్తు
చేరజనికాంచెదము మన | చెంతదాని
నేకతమ మిన్నుముట్టిన | జ్ఞేదుగునదది

తగిన సొగసుగర్వమును । స్వతంత్రతయును
 గలిగి నిశ్చలసువిసీల । గగనమునను
 గుమ్మటమువలె నాత్మశి । రమ్మనలమి
 పశ్చిమపుగాలి చక్కగా । పాడుచుండ
 నందమొప్పు నిట్టట నూగు । లాడుచుండు
 వీవనలబోలు నాకుఁకా । వెలయునదది
 అదియెతేజెట్టు తేజోమ । యానిలమున
 శిఖరమనబడు నాత్మీయ । ముఖముతోడ
 ఉప్పరమునుండి యదిమోయు । చొప్పుజూ
 పధికులకు నిట్లుచెప్పెడు । పగిదిదోచు
 స్వాగతము నీకు పరదేశి । సత్వగంబ
 చెప్పదగునేమి వలయు నీ । కిప్పుడిచట
 ఆకలియె? నాదుకాయలం । జేకొని తిను
 దాహమా? గొనుపాలును । ద్రాక్షరసము
 కలవునాకడ నాయొద్ద । కల సకలము
 నీదియే సుమ్మువస్త్రము । లేదెనీకు?
 వలసినన్ని నీకిత్తునే । వస్త్రములను
 ఆలసిసాలసి యున్నావె? నీ । వైన రమ్మ
 సరసకును సుశీతలతరు । చ్ఛాయనీకు
 స్వాస్థ్యమును చాలినంతవి । శ్రాంతినొసగు
 నుత్తమంబగు నునికియం । దుండనెంతు
 వేని రారమ్ము చెంతకు । వేగిరంబ
 నీవుకోరిన దంతయు । నీదెయ్యగును

పావనం బిచటిదెల్లను । ప్రకృతిమాత
పున్నియపు గద్దెనుండి యు । తృప్తమయ్యె
ఆశయును భైక్షమునులేని । యట్టితావు
నారికేళాపనికి రమ్ము । నరుడనీవు॥

ఆహారచింత పోవుటెట్లు?

“ఫల (నారికేళ) భక్షకులు మాత్రమే జీవితముయొక్క
యథార్థానందమును అనుభవింపగలరు. వారుమాత్రమే పాణి
మును గుతించిన పవిత్రప్రేమ ననుభవమునకు దెచ్చుకొన
గలరు”. ఆహారమును గూర్చిన ప్రశ్న నిస్సందేహముగా
మనుష్యజాతియొక్క దైహిక నైతిక వైజ్ఞానికాభివృద్ధివిషయ
మున ముఖ్యాచార్యకమైనదై యున్నది. మనుష్యజాతియొక్క
జీర్ణావయవ నిర్మాణము ననుసరించి మనుష్యుడు పెద్దపులివలె
మాంసభక్షకుడు కాడనియు, పశువువలె తృణభక్షకుడు కాడ
నియు, పావురమువలె ధాన్యభక్షకుడు కాడనియు, కోతివలె
ఫలభక్షకుడనియు స్పష్టముగా తెలియుచున్నది పండ్లన్నియు
కొదు, చమురుపప్పులతో కూడిన కాయలే, అన్ని కాయలు
కాదు కేవలము కొబ్బరికాయలే మనుష్యునియొక్క సహ
జాహారపదార్థములై యున్నవి. ప్రకృతినిబంధనమగు నీశాస
నము నుల్లంఘించినచో మనుష్యుడు కఠినశిక్ష ననుభవింపవలసి
వచ్చును. స్వాభావికజీవనవిధాన మెంతముఖ్యమైనదో విశ్వ
జనీనమగు నీసమస్యాపరిష్కార మెంత యావశ్యకమైనదో
యనునంశములు వివేకవంతులగువారి కందఱికిని తేటతెల్లముగా
గోచరించును. మాసిద్ధాంతముననుసరించినవారు కేవలము

నారికేళఫలాహారమునే స్వీకరించుచున్నారు. ఉష్ణదేశముల
యందలి సూర్యాగ్నియే వారు తినునట్టి నారికేళమును పక్వపఱ
చుచున్నది. కాని వివిధములగు పాకభేదములు దానిగుణ
మును హరించునట్లుది వండబడుటలేదు. ఈచక్కనిఫలమును
(వండి) బాగుపఱచవలయునని కోరుట వెట్టితనము. పరమానం
దకరనగు నూర్యుని నైపుణ్యముతో పోల్చిచూచినపుడు
వంటవాని నైపుణ్యము మిక్కిలితక్కువదియని తెలియగలదు.
వంటవానినేర్పు శవములను పూడ్చుటకు గోతులుత్రవ్వవానికి
ఘనకలిగించును. ఏపదార్థములకు దేవుడు గుచినిగాని, సువా
సనగాని ప్రసాదింపలేదో, ఆపదార్థములను వంటవాడు వం
డియు, కలగలిపియు, సంస్కరించియు, మసాలాలు, తాలింపులు
వేసియు మార్చి తినుటకు సిద్ధము చేయుచున్నాడు. ఇందు
మూలమున వండువారు భోజనసాహగ్రి నమర్చువారి జేబు
లను నింపుచు, తినువారి మేధస్సును చెలుపుచున్నారు.
అయుక్తమగు తిండి తినువారు అయుక్తమగు యోచననే
చేయుదురు. యుక్తమగు స్వాభావికాహారమును నేవించు
వారు మాత్రమే వారిదేహమనస్సును సహజముగా పోషించు
కొనుచు యుక్తమగు యోచనను సహజమగు వర్తనమును
కలిగియుందురు. సృష్టిలోని ప్రతిజీవికిని తినుటకు సిద్ధముగా
నున్న యాహారము దొరుకుచున్నది. (ఏజీవికిని వంటపనిలేదు.)
సృష్టికి రాజును, సూర్యప్రియుడును నగు మనుష్యుని కొఱ
కట్టి దెద్దియు నుద్దేశింపబడలేదా? వండుకొనకుండ తినదగిన
దెద్దియు లేనేలేదా? తినుటకు సిద్ధముగానున్న సర్వమైన యా
హారమును మనుష్యజాతి గుర్తింప గలిగియున్న దా? మనుష్యుడు

కూడ సృష్టిచేయును. తాను సృజించిన లేక నిర్మించిన యాస్తి తులద్వారా తన్ని రాజ్యాముల భావమును ప్రదర్శింప నతడు ప్రయత్నించును. ఆకాశమునుచూపు శిఖరములతో ప్రార్థనా మందిరములను, యుద్ధచిహ్నములు ఆయుధములు వీనితో సిపాయిసాలను మనుష్యుడు నిర్మించును. సిపాయి లేకరూప మగు దుస్తులను ధరింతురు. సన్యాసులు కప్పుడులను, విద్యార్థులు వాటియొకమాదిరి దుస్తులను ధరింతురు. మనుష్యుడే యింత భావానురూపముగ జనించేయనవుడు దేవుడంతకంటె నెక్కువగా చేయవలదా? కనుక చూచినతోడనే మన యాహారమును సులభముగా మనము గుర్తింపగల్గుదు మని నమ్మవలయును. అనేకవిధముల మనుష్యునిబోలిన కోతి యొక్క తలనును, మనుజుని తలనును భేరమున్నది. కోతి యొక్క తలపుట్టె సొట్ట పల్లముగా నుండును. మనుష్యుని యొక్క పుట్టె ఆకాశమువలె పిల్లుపంపుగ నుండును. కాబట్టి భగవానుడు మన యాహారమును మనశిరస్సువంటి యాకారము గలదానినిగా సృజించియుండెనని మన మూహింపవచ్చును. మనుష్యశిరమువంటి శిరస్సులుగల జంతువు లెవ్వియు లేవు. అటువంటి చెట్టులున్నవా? మనుష్యుని యవయవములలో ప్రాణానమైనది శిరస్సైయున్నది. అట్లే చెట్టునందు ప్రాణానమైనది కాయయైయున్నది మనుష్యశిరస్సును బోలిన కాయలు గల చెట్టులున్నవా? అట్టిచెట్టులను సృజింపకపోయినయెడల సృష్టికర్త సంపూర్ణమైన నేర్పుగల పనివాడు కాకపోయెడు వాడే. కాని యాయన నారికేళ వృక్షములను మన కిచ్చెను. కనుక నట్టిసృష్టి నాయన చేసియేయుండెను. కొబ్బరికాయలు

వృక్షవర్గమునందలి మనుష్యశరములైయున్నవి. కొద్వైర మాత్రమే మనుష్యజాతియొక్క స్వాభావికాహారము. శాస్త్రమీ సిద్ధాంతము నపహసింపవచ్చును. కాని తాళ్లు, చెట్లు, జంతువులు, మనుష్యులు నను తరగతులను పోలికనుబట్టికాదా శాస్త్రము విభజింపగలిగినది.

జంతుకోటియందు కోతులు మనుష్యులు నొక్కతెగకు చెందినవారని శాస్త్రము చెప్పునని యావాదము యుక్తివిరుద్ధమును, అసంగతమును కాదని తెలుపుటకై పరిపూర్ణముగా మనుష్యశరమును బోలియుండు కాయలను కాచుచెట్లు మనుష్యజాతికి సంబంధించినదనియు, దానిఫలముమాత్రమే మనుష్యజాతికి స్వాభావికాహారమనియుకూడ శాస్త్రవంగీకరింపవలయును. జంతువులు, తాము తినునట్టి మొక్కలను బోలిన రూపములను, రంగులను భరించుటనుగూర్చియు, తమ చుట్టుపట్టులనుండు దృశ్యముల నని స్వీకరించుటను గూర్చియు సృష్టిలో ననేక నిదగ్ధనములు కనుబడుచున్నవి. చూడడు! సీతాకోకచిలుకలు, మత్తుకాములు, గొంగళిపురుగులు వాని కాహారముగానుండు చెట్లయొక్క పువ్వులరంగువంటి, ఆకుల రంగువంటి, బెరడురంగువంటి రంగులను కలిగియుండును. శీతలప్రదేశమునందుండి బయలులలో నివసించు జంతువులు కూడ యిట్లే తప్రదేశమున కనుగూఱునాకృతులను గలిగియుండును. మనుష్యజాతి నారికే మును మిక్కిలి యనుకరించి యున్నది. ఏమనుష్యు డీసృష్టి అనుగూఢ్యమును, రసజ్ఞానమును గల ప్రతిభాశాలియొక్క సృష్టియని తెలిసికొనుటకు వలసినంత సూక్ష్మబుద్ధిని విచేకమును కలిగియున్నాడో అమను

ష్యుడు సహనమైనదానితో సహనమైనదానిని కూర్చునట్టి నిజమైన యాప్రతిభాశాలియొక్క ప్రయత్నమును గుర్తింప నేర్చును. గృహమును, గృహసంబంధములగు వస్తువులును పొందుపడి యుండవలయును. నారీకేశస్పృశములతో చేయబడిన దేవాలయతుల్యమగు ప్రదేశమే మనుష్యునియొక్క సహజనిలయమై యున్నది. అదియే వసుజాని యథార్థ గృహము. దీనిని వసుష్మజాతి యెఱుఁగెను గుర్తించునోగదా? బయలులలో వసింపదగు పశువులను మనుష్యు లీకాలమున కొబ్బెరతోటలలోనికి దోలుచున్నారు. పశువుల యెరువును చెట్లకు వాడి కాయలను పాడుచేయుచున్నారు. మనుష్యుని యొక్క స్వాభావికాహారమును నారీకేశఫలములు కోయబడి, యెండింపబడి పెద్దపెద్ద పట్టణములలో సబ్బులు, కొవ్వునత్తులు చేయుట కుపయోగింపబడుచున్నది. వానితో వెన్ననుకూడ చేయుచున్నారు. మనుష్యు డాకొబ్బెరకాయలను మార్చు కుండ అవి పవిత్రముగ నుండునపుడే వాని నేలతినకూడదు? పవిత్రమగు కొబ్బెరను తిని తనను పవిత్రునిగా యేలచేసికొన కూడదు? ఆహారవిషయికచింతనుండి విముక్తులమగుట యనగా భగవానుడు మన కిచ్చిన యాహారమును తిరుగ స్వీకరించుట యని యర్థము. ఈఫల మొక్కటియే మిక్కిలి తక్కువ పరిమాణముగల యాహారమునుండి మిక్కిలి యెక్కువబలమును, మిక్కిలి చుట్టుకైనబుద్ధిని, మిక్కిలి యెక్కువ సహనశక్తిని పడయగలుగునట్లు చేయుచున్నది.

కేసలము కొబ్బెరనే తినుట కభ్యాసపడిన వానికి దినమున కొక్కకాయ చాలును. మనము స్వయముగా కొబ్బెర

చెట్లు నాటి పెంచవలయుననిన ఎన్ని చెట్లు కావలయునో, ఎంత స్థలము కావలయునో అంచనావేయుదము. జర్మనీయందలి న్యూగినియా ప్రభుత్వమువారి లెక్కప్రకారము సరియైనవర్షము కురిసినయెడల ఒక్కొక్క చెట్టు 80 కాయలను కాయనని తెలియుచున్నది. కావున వత్సరగ్రాసమునకు మనకు 4శ్రచెట్లు కావలయును. (2.471 Acre) 2 471/1000 ఎకరముల నేలలో వంద చెట్లను నాటవచ్చును. దాదాపు రెండున్నర ఎకరముల భూమి 100 చెట్లను పెంచగలుగుటచే ఇరువదియైదుగురు నారి కేళఫలభక్షకులకు ఆహారము నీయగలుగును. ప్రతిచెట్టును మిక్కిలీ జాగ్రత్తగా పెంచి కాపాడుచు నది నూరు నూటయే బది వత్సరములవరకు బ్రదికి యిప్పుటికంటె యెక్కువ వంట నిచ్చునట్లు చేయుదుమేని సాంద్ర్యము జనసంఖ్యయును, గ్రామసంఖ్యయును లేని జీవనమును మనకు తప్పక లభించుటయే గాక నారికేళములతో నిండిన దాదాపు 2శ్ర ఎకరముల భూమి 40, 50 మందిని కూడా పోషింపగలుగును. దేవతవంశి నారికేళభక్షకునియొక్క ఆహారచింత యెంతతగ్గింపబడినదో చూడుడు. రెండు లేక నాల్గుచెట్లను పెంచుటతో వానితోంద రలన్నియు తొలగును. డాక్టరు బ్రిన్కుమీర్ (Dr. Brink meir) గారు నారికేళవృక్షములనుగూర్చి వ్రాయబడిన తమ గ్రంథమున నిట్లు చెప్పినారు:—నారికేళవృక్షములకొరకు శ్రద్ధతో పనిచేయుటకంటెను యోగ్యమైన వినోదకీడ మఱి యొకటి యుండబోదు. భగవన్నిర్మితమగు ప్రకృతి సాందర్య మంతయు, గొప్పతనమంతయు నిక్కముగా నావృక్షముల యందే యుమిడియున్నదినుమా! డాక్టరు బెర్ట్టహోల్ట్

సీమాన్ (Dr. Berthold Seemann) గారు తమ నారికేళ జాతీయ చారిత్రము అనబడు గ్రంథమున నుత్సాహముతో నిట్లు వ్రాసియున్నారు:—నారికేళవృక్షములు మనయావశ్యకతల నెన్నిటితో తీర్చుచున్నవి. మనసౌఖ్యమున కెంతేని సహాయపడుచున్నవి. ఈ వృక్షములు పెరుగని ప్రదేశములలో ప్రజలు నివసించుట జూడగా నా కాశ్చర్యము కలుగుచున్నది.

లిన్నె (Linne) యనునాయన ప్రశంసాయుతగు నాశ్చర్యముతో నిట్లు వ్రాసియున్నారు:—ఉష్ణభూములలో మనుష్యుడు స్వాభావికజీవనము గడుపుచున్నాడు. అతడు నారికేళఫలములం దిని బ్రతుకుచున్నాడు. తక్కినచోట్లలో మనుష్యుడు పేరునకుమాత్రము జీవించుచున్నాడు. థాన్యమును, మాంసమును తినుచు కష్టజీవనము గడుపుచున్నాడు. ఇది యెంతమాత్రమును అర్థరహితమైనమాట కానేరదు. ఎ. హార్ట్మాన్ (A. Hartman) అను నాయన తమ గ్రంథమున పూర్వార్థగోళమునందలి నారికేళనాప:మును, నారికేళ పూజనమును గూర్చి యిట్లు వ్రాసియున్నారు:— శీతలప్రదేశ నివాసియగు మనుజుడు కష్టములకు విపత్సరంపరకు నాకరమగు వేటమూలమున జంతుకోటినుండి తనయాహారమును సంపాదించుకొనవలసినవాడై యున్నాడు. సమశీతోష్ణప్రదేశములలో నివాసముచేయు మనుష్యుడు మిక్కిలి ప్రయాసపడి పండించిన వివిధ థాన్యములను తిని బ్రతుకనలసినవాడై యున్నాడు. ఉష్ణప్రదేశ వాసియన్ననో చెట్లనుండి సునాయాసముగా ఆహారమును గ్రహించి భుజించుచున్నాడు. అనేక జాతుల ప్రజలయొక్క సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్న యీ

వృక్షము లొకప్పుడు సమస్త మానవజాతికిని ఆహారము నిచ్చుచుండెను. కాబట్టియే బైబిలులో (1. మోషే 2.8.) వన మిట్లు చదువుచున్నాము:— ఈడెనులో తూర్పువైపున దేవు డొక తోటవేసెను. ఆతోటలో తాను సృజించిన మనుష్యుని నుంచెను. మఱియు(వాక్యము 15) దేవు డాతోటను సవరించి రక్షించుటకై యామనుష్యుని దానియం దుంచెను. దీని ననుసరించి ఆదిమనివాసులు సిందూరఫలమును (Acorn) తినువారను గ్రీకు పురాణగాథయు రోమనుపురాణగాథయు కల్పింపబడినవి.

అన్నిజాతుల వృక్షములలోను నారికేళవృక్షజాతి మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. ఈవృక్షజాతియందు 250 రకములు చెట్లున్నవి. ఇవన్నియు పూర్వార్ధ, పశ్చిమార్ధగోళములకు చెందిన ఉష్ణదేశములలోను, తృప్తాంతప్రదేశములలోను విరివిగా పెరుగుచున్నవి. ఉష్ణదేశములలో మిక్కిలి చిన్న భూమితోడనే తృప్తిపొందుచున్నది. అల్పకాలమును, అల్ప ధనమును వ్యయపఱచి అధికశ్రేష్ఠమగు నుత్తమాహారమును సంగ్రహింపవచ్చును. భూనాధ్యరేఖకు మన మెంతదూరము పోవుదుమో, అంత యెక్కువనేను, అంతయెక్కువబలమును, కాలమును, ధనమును ఆహారముకొఱకై మనము వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను చాలియుచాలని సామాన్య హారమే మనకు దొరకును. అస్వాభావికాహారమును సేవించు మనుజుడుమాత్రమే బ్రతుకుకొఱకు పోరాడవలసినవాడై యున్నాడు. ఆతని జీవితమంతయు మరణముతోడనే తప్ప మఱి దేనితోడను నివారింపబడని, యెడతెగని తొందరలకును,

వ్యసనములకును నిలయమైయున్నది. కావున నిత్యగ్రీష్మమును నిరంతరాయముగా ఫలించుఫలములును గల పాణిరాజ్యమగు నుష్ణభూములకు తిరిగి వెడలుడు. నిర్విచారభావిజీవనమునకు నిలయమును, నిత్యజీవవంతమును నగు నుష్ణదేశపు నారికేళ వనాంతరముల కేగుడు. భూమిమీదగల సకలపదార్థములలోను శ్రేష్ఠతరమును, శక్తికంతము నగు ఫలము, మనుష్యశరమును బోలియుండు ఫలము, తానుమాత్రమే మనుష్యజాతి కను గుణమైన యాహారపదార్థమై వెలయుఫలము నారికేళఫలమే. తిరిగి దాని నాశ్రయింపుడు. జాక 22 అధ్యాయము (వాక్యము 1, 2) “దేవునియొక్కయు, గొట్టెపిల్ల యొక్కయు, సింహాసనమునుండి బయలు వెడలినట్టియు, స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనట్టియు పాణిజలముగల పవిత్రీనదిని నా కడడు (దేవుడు) చూపించెను.” “ఆజీవనదినీ రెండువైపులనుగల బాటలమధ్య పాణివృక్ష ముండెను. అది పండ్రెండువిధములగు పండ్లతో కూడియుండెను. ప్రతిమాసమును అది కాయలగాచుచుండెను. నానియాకులు మనుష్యజాతులయొక్క రోగములం గుడుర్చుచుండెను.” (వాక్యము 14) “ఆపట్టణద్వారములలో ప్రవేశించి పోగులుగుటకును, ఆజీవవృక్షమును స్వత్యముగా జెసికొనగలుగుటకును దేవునియాజ్ఞలను నెఱవేర్చువారు ధన్యులు.”

ఆజీవవృక్షము నారికేళవృక్షమేచుదీ. నారికేళవృక్షము ప్రతినెలకును మొగ్గదొడిగి పూలతో, పిందెలతో, కాయలతో తులదూగుచుండును. అక్రొటుకాయయంత పరిమాణముగల పిందెలు మొదలుకొని పనుష్యుని తలకాయయంత

పరిమాణముగల కాయలవరకు వివిధపరిమాణములు గల ఫల సమూహములతో నది విలసిల్లుచుండును. ఒక్కొక్కనెలలో పుట్టిన పూప పిండెలు పెద్దవై పండుటకు పండ్రేండుమాసములు పట్టును. చింతను, మృత్యువును జయింపగోరు జనుడు బీవప్రక్షమగు నారికేళప్రక్షముయొక్క ఫలమునే తినుచుండ వలయును.

ఇతిహాసము

‘పాయంటుడిగల్లి’ ‘మాటురా’ యనుపట్టణముల మధ్య నున్న బెల్లింగ్ హామ్ అను పేరుగల జాలరులు వసించుగ్రామ మొకటి కలదు. దానిప్రాంతమున ప్రాచీనరాజప్రతిమ చెక్కబడిన బ్రహ్మాండమగు నల్లతాతిబండ యొందున్నది. ఆవిగ్రహము 18 అడుగుల యెత్తుకల్పదై రోటా గాజాయని పిలువబడుచున్నది. ఆరోటాగాజా మతబోధకులచ్వారా భగవంతునివలన నారికేళప్రక్షమునుగూర్చి తెలిసికొనియెనని యీ క్రిందికథ యిట్లు చెప్పుచున్నది: మతాభినివేశముగల యీ రాజుగారి కొకప్పుడు అకస్మాత్తుగా శరీరమునిండ తెల్లనిపాలు సును పుట్టించునట్టి ఘోరమైనవ్యాధి జనించెను. ఆయన రాజ్యమునందలి ప్రజ లావ్యాధి మహాయక్షనామకపిశాచము వలననే కలిగినదని యెంచి బలులిచ్చి దానిని శాంతిపఱచయత్నించిరి. కాని యిట్టికార్యములకు సహాయముచేయక రాజు తిరస్కరించెను. ఎవని కృపవలన తనవ్యాధిని తాను నివారించుకొనగల్గునో ఆసర్వశక్తునివై విశ్వాసముంచి రాజు పిశాచజాతరను తిరస్కరించెను. ఆకాలమున సింహాద్వీపమున

నారి కేళవృక్షములే లేకుండెను. కాండి (Kandy) ప్రదేశమున ఇప్పుడుకూడ యెక్కువచెట్లులేవు. వ్యాధివలన బాధపడుచున్న యారాజౌరనాడు మతవిషయిక కర్మకలాపము నత్యంతభక్తి శ్రద్ధలతోడ నాచరించి బుద్ధుని యజ్ఞాప్రకారము చక్కని పుష్పములను బలిగాసమర్పించి నిద్రించెను. అట్లు కొన్నిదినములవరకు మేల్కొంచుకుండ నాతడు నిద్రించి నిద్రానోనోక స్వప్నముగాంచెను. ఆస్వప్నమున నొకచక్కని జలపూర్ణమగు విశాలప్రదేశముచూచుచు అసీటినిచూచెను. అసీరు ఉప్పగను చేదుగను నుండెను. అసీటియొక్కరంగు దగ్గరనుండి చూచినపుడు ఆకుపచ్చగను దూరమునుండి చూచినపుడు నీలముగను గన్పట్టెను. నీటియొద్దన నతడెన్నడును కనియెరుంగని చెట్లు వరుసలు తీరియుండెను. ఆచెట్లు ఆరాజుయొక్క దేశము నందలి చెట్లవలె శాఖోపశాఖలు కలవిగానుండక పొడుగై స్నిగ్ధమై చిట్టచివరనూత్రము పెద్దపెద్ద దీర్ఘమైన ఆకులగుత్తులుకలవైయుండు బోదెలతో చెలువొందుచుండెను. నీర్లమగు నానిద్రనుండి మేల్కొంచినపిమ్మట స్వప్నదృశ్యము మనస్సున నాటుకొన మనఃపూర్వకమగు ప్రార్థనాదికమును నెరవేర్చి దేవుని యమానుషశక్తిమూలమున తనవ్యాధి నివారణమగునని రాజు నమ్మియుండెను. అటుతరువాత స్వల్పకాలమునకే అలోకికమగు నొకసర్పమువచ్చి పడగనెత్తి రాజుషంకజూచి రాజుగారియొద్దనున్న పాత్రయందలి జలమును ముమ్మారుగాగ్రాగి రాజును తడేకబృష్టితో జూచుచు పొదలచాటున కేగెను. బుద్ధునివయ కిదియొక దృష్టాంతమని రాజు భావించెను. అతడు తిరిగి నిద్రాపోయి మొదటిస్వప్నమునే గాంచెను.

ఈమాట చంద్రునివలె ప్రకాశించుచున్న ముఖముగల వృద్ధుడొకడుకూడా స్వప్నములోగాన్పించెను. ఈవృద్ధుడు బుద్ధుని తండ్రియగుమహా శ్రుద్ధోదనుడు) సుధానుడైయుండెను. ఆవృద్ధుడు రాజుతో నిట్లుచెప్పెను:—

“ఏనేలయం దీశ్వరుని ప్రియవృక్షము యొక్క నీడ పడుచున్నదో ఆపావనక్షేత్ర మహత్వము నెఱుగకపోవుటచేత సర్వజీవులకును పూజ్యుడగు దేవుని నీవు మఱచినావు. మఱియు సన్యసృక్షముపై నాధారపడియున్నావు. కావున దేవుడు నిన్ను శిక్షించినాడు. అయినను తనయొక్క దయకు నిదర్శనముగా నీకడకు సర్పమునంపియున్నాడు. ఆదేవుని యాజ్ఞలకు బద్ధుడవగుదువేని నీవు ఆరోగ్యమును దీర్ఘజీవనమును వడసి సుఖంప నేర్తువు. నేను దేవునికడనుండి వర్తమానము దెచ్చియున్నాను. అదిగో చూడుము. దక్షిణాసీమలోపల సహాయముకలదు. ఒక నూరుఘంటలకాలము ప్రయాణముచేయుదువేని నీవు స్వప్నములో చూచినట్టి చెట్లకడకు పోగల్గుదువు. నీవచటకు బొమ్మ. ఆచెట్లకాయలం దినుము. మూడుసారులు చంద్రుడు మారు నప్పటికి (మూడుదినములకు) నీరోగము నయమగును. నీకారోగ్యము కల్గినపిదప నెవనికృపవలన నీకు స్వాస్థ్యముకలిగినదో, ఎవడు నీకు దీర్ఘాయుస్సునీయగలడో, నిన్ను సౌఖ్య సంతోషములలో తేల్చుగలడో, ఆబుద్ధదేవుని ప్రార్థించి వుప్పుబలి సమర్పణము గావింపుము. మఱువకుపను. రాజుతో మాటలాడిన యావృద్ధుని కంఠధ్వని విక్కిలి శక్తివంతమై వేయి టులుముల నొక్కమాట వాయించినట్లు మోగెను. మేల్కాంచిన పిమ్మటకూడ రాజుగారికాధ్వని వినిపించుచునే యుండెను.

అదృష్టశక్తులు తనను రక్షింతుమని వాగ్దత్తముచేసెనని రాజు దృఢముగానమ్మి అజ్ఞాబద్ధుడగుటకు వలయుబలమును దయ చేయుమని ఓస్సాపాల్లా (Ossah pallah) ను (సర్వదేవతలను సకల పితృచములను భూమిని సృజించి యేలునట్టి దేవుని) ప్రార్థించెను. అటుపై నారాజు తనచుట్టును పృథ్విములతోను, కొమ్మలతోను, నిర్మింపబడిన ఆకుపచ్చని గుడిసెలలో వసించునట్టి తనప్రజలనెల్ల రావించి సభ చేసి తనకీయబడిన యాజ్ఞను వివరించిచెప్పెను. పడపడి రాజాప్రజను వెంటనిడుకొని బలులను పార్శ్వనలను నివేదించి దక్షిణదేశమును గూర్చి ప్రయాణమాయెను. అట్లు వారందఱు అడవులనుజూచుచు, నదులను దాటుచు, పర్వతములనెక్కుచు తిన్నగా పోయి పోయి మహానుభానునిచే చెప్పబడిన తావునకేగిరి. అచ్చటికి పోవునప్పటికి వారు బయలుదేరి సూరుఘంటలకాలము గడచెను. వారికి బడలిక కలుగలేదు చిత్రముగదా! స్వప్నదృష్టమగునచట సుందరదృశ్యమును చూడగ నే యిందఱిని మహాదానందము కలిగెను. కలలో తోచినదృశ్యమిపుడు ప్రకాశవంతమై యథార్థముగా వారిముందు ప్రత్యక్షమాయెను. అచ్చట నున్న యాచెట్లయొక్క ఆకులమాటున గ్రీష్మభానుని కిరణాహుతినుండి కాపాడబడుచున్న కాయలుండెను. ఊహింపదగినన్నిరంగులతో నవిప్రకాశించుచుండెను. అంత పెద్దకాయలను తమభోజ్యమున వారెన్నడును చూచియుండలేదు. అచ్చట వారికొక్క మనుష్యుడైనను కనులబడలేదు చిటుతేపులు, ఎలుగుగొడ్లు, ఏనుగులు, దేవాంగపిల్లులు మున్నగు నడవి జంతువులు మందలుమందలుగా నుండెను. కొబ్బరిచెట్టు నెక్కు

బెట్లో వారెఱుగకుండిరిగాన క్రింద మంటలుపెట్టి చెట్లను పడ గొట్టనెంచిరి. అట్లు నిప్పును దరికొల్పిన యొకగంట సేపటికి హిందూదేశమునందలి ప్రకృతియొక్క సుందర సంతాన మగు నావృక్షములలోని దొక్కవృక్షము భీకరమైన పెళపెళ ధ్వనితో భూమిపైనొఱగెను. దాని ఘనమైన యాకులమొత్త మునం దనేకకీటములు అనగా పాములు, తేళ్లు, రోచటిబండ పురుగులు, రంగులురంగుల నల్లులు, పులికోచయనబడు పురుగులు, ఇతరమైన సాలిపురుగులు ప్రాకుచుండెను. ఎలు కలుకూడ ఒకయాకుపైనుండి మఱియొక యాకుపైకి దుము కుచుండెను. ఆయెలుకలతోపాటు లీనాస్ (Lenas) అనబడు ఉడుతలుకూడ దుముకుచుండెను. ఆరాజుయొక్క ప్రజలూ కాయలను పగుల్చుటకు మొదట మిక్కిలిశ్రమపడిరి. కాని తరువాత సులభముగనే పగుల్చుగల్గిరి. అపుడారాజు తానెన్న డును చూచియుండనట్టి మహాసముద్రమునుచూచి దానిబిడ్డన కేగెను. సముద్రతరంగము లుదగ్రవేగముతోవచ్చి యచటి నారికేళవృక్షమూలములను తాకుచుండెను. ఇతరవృక్షము లెవ్వియు పెరుగనట్టి యాయుష్షునీటి నేలలలో నారికేళములు మాత్రము మిక్కిలి చక్కగా పెరిగియుండెను. అత్యంత విశాలమగు నామహాసాగరమును సందర్శించి యద్భుత ప్రయోద మానమానగుడై రా జాసముద్రజలము నొకింతత్రాగెను. అనీటియొక్క రుచికిని తాను స్వప్నమునఁ గనియున్న నీటి యొక్కరుచికిని భేదమెంతమాత్రము లేకుండెను. మూడుదిన ములకు భూరమగు తనవ్యాధి నివారణ మగుననియు, దేవు డగు బోగాహెనా (Bogaheno) తనయనిభేయతను తుమిండు

ననియు నతనిని సంపూర్ణమగు నాశకరించెను. రాజుగారు బుద్ధుడేవునియాజ్ఞ తిరోధాత్వముననియు నించుకై నను జనదాసుకుండ దానిని నెఱవేర్చుచుండుననియు నెంచి కొంతగా దొరకిన (కొబ్బెర) కాయలనే తినుచుండెను. ఆతనిప్రజ కచట మ. దెగ్గియు లభింపకపోవుటచే వారు నెత మాకాయలనే తినుచుండిరి. వారి ద్వందేశముచందలి కొండలలోని బుద్ధనీటిచాలె స్వచ్ఛముగనుండు నారితేజలము (టెంకాయనీరు) తియ్యనిరుచితో కూడియుండెను. టెంకాయలలోని కదార్థము చచ్చిననమును, పుష్టిని ప్రసాదించుచుండెను. ట్లు కాలముగడచుచుండ

యారోగ్యము దినదినాభివృద్ధినిొందుచుండెను. అతని శరీరముమీది తెల్లనిపొలనులు అన్మిత్యమైనవి. సంపూర్ణ స్వాస్థ్యము శ్వరలోనే కలుగుననుటకు నిదర్శనముగా నతని శరీరమున జ్వరమువంటి పేడిమి జనించెను. అంత నారాజు మహనీయుడగు గడ్డమనియెడ కృతజ్ఞత కలవాడై తన కాజ్ఞాపింపబడిన నిధాయకములను నిర్వర్తించ బూనుకొనియెను. తనయొక్క నూత్న శస్త్రమునకు (రోగవిముక్తికి, ఆరోగ్యప్రాప్తికి) గుఱుతుగా రాజు తనస్వరూపమును శిలపై జెక్కించి భావికాలపు ప్రజలక్షియమును తెలుపుటకై యాబరిష్టాండమగు తాతని భవప్రసాదించెను.

ఆరాజు కొబ్బెరకాయయొక్క మహద్భుత శక్తిని గూర్చియు, టెంకాయచెట్లను, సాగుచేయుటవలన ప్రత్యేక వ్యక్తులకును సమస్తజాతికిని తరుగని సౌఖ్యముకలుగునను విషయమును గూర్చియు జనులకు బోధించుటవలన నధికసంఖ్యాకులగు పర్వతప్రదేశస్థులు తండ్రిపతండములుగా సముద్ర

తీరమునకువచ్చి కాపురముండిరి. ఈకథ యీకాలమున నుష్ణ దేశములలో ప్రతిచోటను పెరుగుచున్నది, సముద్ర పాతమున నపరిమితముగా నుండుచున్నది సముద్రపు మట్టమునకు కొన్ని యడుగులు మ్రోగనుండు ప్రదేశమున నన్నిచోట్లకంటె నెక్కువభాగముగా పృథ్వి నొందునట్టియు టెంకాయచెట్టును పూర్వము కనిపెట్టిన విధమును గుఱించి సింహళ ద్వీపవాసులు (Singhalees) చెప్పుకొనుచున్నది.

నాచికేళతరువు కేవలము ఉష్ణదేశపు చెట్టయియున్నది. ఉష్ణభూభాగమునకు దూరమైనకొలదిని దాని సౌందర్యసారములు క్షీణించును. ఉష్ణభూములకు సరిగా సరిహద్దులోనున్న శాండ్ లిచ్ విలాండ్సు అను దీవులలో సీచెట్టు బలహీనముగ నుండును. కాపుకూడ మిక్కిలితక్కువగా నుండును. కాపున కాయలవెల చాలహెచ్చుగా నుండును. ఆకారణమువలన, పూర్వకాలమున నాకాయలను పురుషులుమాత్రమే తినవలయుననియు స్త్రీలు తినకూడదనియు నియమముండెడిది. అనాగరక దేశములలోని ప్రజలందఱివలెనే వారును పురుషులు మాత్రమే యాధిక్యత కలవారని భావించుటచే స్త్రీలకు టెంకాయలను తాకుటకు నైత మధికారము నీయరైరి. ఇట్టి నియమము కొన్ని శతాబ్దములవరకు నిర్విఘ్నముగా పాలింపబడినది. పిదప నొక భాగ్యవంతునిభార్య ధైర్యము వహించి బహిరంగముగా దేవతలకోపము నెదుర్కొని పంతులులుపలికి స్త్రీలుకూడ టెంకాయ తినవచ్చునని నిరూపించెను. ఇట్లామె చట్టమునకు విరుద్ధముగా మొదట తాను టెంకాయను తిని తర

తరములనుండి నిర్విచారింపబడి యున్న తనజాతికి అనగా స్త్రీల కందఱికిని దారిజూపినవట.

నారికేళ వృక్షజాతి.

నారికేళవృక్షములు ఏకవర్ణవృక్షజాతికి చెందియున్నవి. అనగా కొమ్మలులేని చెట్టైయున్నవి. వానియందధికసంఖ్య ఉష్ణదేశమునందే పెరుగును. వానియాకులు వికసకట్టలను వక్షియికలను బోలెయుండును. అచ్చమైన సగ్గబియ్యపుచెట్టు యొక్క ఆకులు 8 మీటరుల పొడవుండును. (ఒకమీటరు 39.37 అంగుళములు) ఈసగ్గబియ్యపుచెట్టు ఉష్ణదేశములలోని దేవదారువృక్షములకు ప్రతినీధివై లక్షోపలక్షల జనుల యొక్క మిక్కిలి యగత్యములగు కోరికలను తీర్చుచున్నది. (1) నారికేళవృక్షములయొక్క బోలెలు ఇండ్లను పడవలను కట్టుట కుపయోగపడును. (2) ఆకులు ఇంకిపై కప్పవేయుటకుపయోగించును. (3) పీచులేక నారవస్త్రములను నేయుటకు, చాపలనల్లుటకు పనికివచ్చును. (4) మొగ్గలు కూరగాయలకు బదులుగా వాడగలియుండును. (5) కొయలుతినుటకు, నూనె తీయుటకు నుపకరించును. (6) వీనిలో ననేక రకములచెట్ల యొక్క లోపలిగుఱ్ఱ తినుటకుపయోగించుచున్నది. (7) వృక్ష రసములు పానములుగా వాడబడుచున్నవి.

నారికేళవృక్షములకును నరులకునుగల సంబంధము.

ఈవృక్షములు ఉద్భిజ్జజాతికి రాజులు, అవి తాము పెరుగునట్టి ప్రదేశములలోని వేలకొలది ప్రజలయొక్క ముఖ్యాశ్రయకరతలనెల్ల దీర్చుచున్నవి. అనేకజాతుల ప్రజలయొక్క

బ్రదుకులు పూర్తిగా యీశ్వరములయొక్క ఫలసమృద్ధివై నాధారపడియున్నవి. చిత్రలేఖనము, కవిత్వము, చరిత్రము, మతము సీనియందు నారికేళశృంగమువలె ప్రభావస్థానము నాక్రమించియున్నచెట్టు చూచియొకటి శృంగకోటియందులేదు. అదిభాషలకు సంబంధించిన మహాకావ్యగాధలలో నారికేళము సౌందర్యచిహ్నమనియు, జయనూచకమనియు వర్ణింపబడియున్నది. క్రీస్తుమతమున నిది పునరుద్ధాన మనబడు మృత్కుంజయై యున్నది. గ్రీకుభాషయందు దీనిపేరు తనబూడిదనుండి తాను తిరిగి పుట్టిన పురాణగాధలోని ఫీనిక్సుఅను పక్షినావఃమునకు సమానార్థకమై యున్నది. నారికేళ వనములు సర్వకాల సర్వావస్థలయందును మహాసీయాన్నత్యస్వభావముతో కూడియుండును. భుజమైన యరణ్యములయొక్క శాంతివములగు సీతానీయకున్నను తమంతటతాము ఆకాశము నంటున క్లేదిగి సగర్వముగానుండు నాశృంగములు అపరిచితులనెల్ల నాకర్షించుచుండును. నిశ్చయముగా నంత చక్కనివైనను ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములగు దొక యసాధారణమగు విశేషగుణమున్నది. దానిని మీరు పిశాచలక్షణమని యందురేమో. ఏమన నవి యపరిచితున కెంతమాత్రము తృప్తి నీయజాలవు. అస్వాభావికజీవన ఫలితమగు వ్యాకులతతో నిండియుండువాడగుట నాత డాతోటలయొక్క దిశ్యసౌందర్యమును జూచుచు నెంతో సేపు నిలువజాలడు. వెంటనే యటనుండి వెడలుగోరును.

టెంకాయచెట్టు

అచ్చమైన టెంకాయచెట్టుయొక్క మూలము 19.25

మీటరుల యెత్తుకలిగియుండును. క్రింది భాగము 0.3 నుండి 0.6 మీటరులవరకు లావుకలిగియుండును. ఆకులు 4 మొదలు 5.3 మీటరులవఱకుపొడుగుకల వై, వట్టూకిల్లులరీతిగానుండును. ఉష్ణభూమియగు ఆసియా-ఫంగమున టెంకాయచెట్టు వట్టమైన అరణ్యములుగా పెరుగుచు దాదాపు గనులమైన యుష్ణదేశములకు గొనిపోబడి నాటబడుచున్నవి. టెంకాయచెట్టు యేడాదిపొడుగునను కాయలు కాచును ఒక్కొక్కకలకు 10 మొదలు 30 వరకు కాయలుండును. టెంకాయచెట్లయొక్క యుపయోగములు (1) టెంకాయలను చండియు (కూరలు, పిండి వంటలు మున్నగు రూపములలో) సంవకణము (చచ్చివే) ఆహారముగా వాడుచున్నారు. (2) టెంకాయపాలు చల్లని పానీయముగ వాడబడుచున్నవి. (3) కొబ్బరినను చండిగాని గాను గలో నొక్కిగాని తీసిననూనె అనగా కొబ్బరినూనె మందులు చేయుటకును, నబ్బులుచేయుటకును వాడబడుచున్నది. (4) టెంకాయచిప్పలు పాత్రలను, గుండీలనుచేయుట గుపయోగింపబడుచున్నవి. (5) టెంకాయచెట్టుయొక్క మొగ్గలు, కొబ్బరికొనుకూర (palm-cabbage) యను పేరుతో కూరగా సిద్ధముచేసికొనబడుచున్నవి. (6) మొగ్గలయొక్క రసముకొబ్బరికల్లని వ్యవహరింప బడుచున్నది.

కొబ్బరిచెట్టుయొక్క విలువ.

టెంకాయచెట్టు ఉష్ణిజ్ఞజాతీయంతటిలోను మిక్కిలి యుపయోగకారియగు తెగను చెందినదైయున్నది. హిందూ మహాశివునిద్రముయొక్కయు, శాంతమహాశివునిద్రముయొక్కయు

కృత్యము దీవులును రేవులును దీనికి ప్రధమనివాసస్థానములై యుండును. కాని ప్రస్తుతము ఉష్ణప్రదేశము లన్నిటియందు నిది సాగుచేయబడుచున్నది. తేజెట్టు (ఐంకాయఁజెట్టు) 40 మీటరులయెత్తు పెరుగును. దాదాపు 100 సంవత్సరములు జీవింపును. 25 మొలకలు 30 వత్సరముల వరకు వయస్సు వచ్చినపిమ్మట అధికమైన ఫలోత్పాదకశక్తిని పొందును. దాని కాయలు మనుష్యతైరమునకు సమానముగ పరిమాణము కల వైయుండును. ఆకాయలు చేశీయులకు ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థములైయున్నవి. కొబ్బెరకాయలపై పీచుతో నలు విధములగు నేర్పువనులు చేయబడుచున్నవి. కొబ్బెరయన బడు ముఖ్యభాగముతో కలిసి ఐంకాయపాలని పిలువబడు ద్రవపదార్థమున్నది. నిలువయుంచకుండ లాగినచో నిది నేర దేర్చి వంచిత్యారోగ్యము నిచ్చును. ఒక్కనక్కతే కొక్కదిన మునకు నలయు నాహారపానీయముల నొక్కఁజెంకాయ యీ యగలదు. ఐంకాయ ముదిరి పండిపోయినయెడల లోపలి నీ రిగిరిపోవును. కొబ్బెర గట్టిపడి తినుట కనువుగా నుండకుండును. కొబ్బెరనుండి తీయబడు చమురు వైద్యమునకేగాక యితరకార్యముల కెన్నిటికో పనికివచ్చుచున్నదనియు, మొగ్గలరసము కొబ్బెరకల్లను నెల్లరెఱిగిన మాదకద్రవ్యమై యున్నదనియు, మొగ్గలు కూరచేసికొనబడుచున్నవనియు వనమెఱుగుదుము. పూర్తిగా పెరిగిన ఆకులతో చేశీయులు కుళ్ళాయ (టోపి)లను, గొడుగులను, విసనకట్టలను, జల్లెడలను, బుట్టలను చేయుదురు. వాకాయాకులతో నొకవిధమగు కాగితమును చేసి దానిపైన వెదురుపుల్లలతో వ్రాయుదురు. ఈవి

ధముగా నాశితృవృక్షము అహారము, గృహము, గృహేనా
పకరణములు మున్నగు మనుష్యుని జీవితమునకు వలయు నావ
శ్యకముల నన్నిటిని సమకూర్పుచున్నది.

టెంకాయచెట్టు, అరటిచెట్టు.

ఆదిమజను లుష్ణదేశమున నిండిరి. గనుక ప్రపంచాది
నుండియు టెంకాయచెట్టు శ్రేష్ఠతమమైనవియు మనోయో
గ్యమైనవియునైయున్నవి. సౌందర్యబహుమానము వానికే
యియబడినది. అవి సన్నని, నున్నని టెంకాయచెట్టునూలతోడను
ఒక్కొక్కపుడు ముండ్లతో కూడియుండు మూర్తినులతోడను,
పీచనలనంటి, పక్షియీకలనంటి, పంగరములనంటి, విస్తార
ముగా వ్యాపించి మెరుగునటునంటి ఆకులతోడను చూచి
కింపుగనుండును. టెంకాయచెట్టు 180 అడుగులయెత్తు పెరు
గును. భూమధ్యరేఖ (Equator) ను దూరమైనకొలదిని దాని
యందము తగ్గిపోవును. ఐరోపాయం దొక్కజాతి టెంకాయ
వృక్షములు మాత్రమేయున్నవి. ఈ పొట్టిటెంకాయ చెట్టు
సముద్రతీరమున పెరుగుచున్నది. స్పెయిన్ దేశమునను, ఇటలీ
దేశమునను అక్షరేఖ (Latitude) యొక్క నలునదిన్నాన
యంశమువలకు టెంకాయచెట్టు పెరుగుచున్నది. 20¹/₂ నుండి ఇరు
వదిరెండు భాగలవరకు, 20¹/₂ to 22 రీచుడు) శీతోష్ణ
స్థితిగల ప్రదేశము కొద్దిగాచెట్లకు యుక్తమైన తావైయు
న్నది. ఆఫ్రికానుండి దిగుమతియగు ఖర్జూరవృక్షము తక్కిన
సజాతీయవృక్షములకంటె చాలతక్కువ సౌందర్యముకలది.
ఇది 12 మొదలు 18¹/₂ భాగలవరకు నుండు శీతోష్ణస్థితిని భరిం

వగలుగుచున్నది. తాళ, నాణికేళాదివృక్షములయొక్క బోదెలును, ఏనుగుల అస్థిసంజరములును, దిరోపాఖండమునందలి భూగర్భమునుండి బైటపడుచున్నవి. వాని స్థానములనుబట్టి చూడ నవి పూర్వకాలమున నక్కడ నలివిస్తారముగా నుండెడివిని సులభముగా తెలియుచున్నది. దీనివలన మనప్రపంచమున నొకగొప్పచరిత్రనము జరిగియుండెనని మనము గ్రహించుచున్నాము.

ప్రతిచోటను నాణికేళాదివృక్షములతో సన్నిహిత సంబంధము కలిగియుండునని కదలీవృక్షములు. ఈకదలీతరువులు (అరటి చెట్లు) అంతయెక్కువ పొడుగుగానుండవు. వానిబోదెలు రసముతో నిండియుండును. వానియాకులు పలుచగను, దిగువు లేని నారతో కూడి పట్టునలెను నుండును. అవిచిత్తడి నేలలలో పెరుగును. ఆచెట్లయొక్క ఫలములు దాదాపుగా ఉష్ణమండలవాసులకెల్లరికిని ఆహారమైయున్నవి. ఉత్తరదేశమునందలి ధాన్యజాతులయొక్క పండివలె అరటిపండ్లు ఆదియుగములనుండియు మనుష్యజాతిని సోపించుచున్నవి. పూర్వకథలు “యూఫ్రేట్” నదియే అరటిచెట్లకు జన్మస్థానమని చెప్పుచున్నవి. కాని హిందూదేశమున గల హిమాలయవర్షతముయొక్క యేటవాలు ప్రదేశములు అరటిచెట్లకు జన్మస్థానములని వాదించువుత్తాంతములు కూడ కొన్నియున్నవి. గ్రీకు పురాణగాథల ననుసరించి “ఎన్నా” అనబడు దేశమునందలి సమభూములు ధాన్యముల కుత్పత్తిస్థానములని తెలియుచున్నది.

వత్త్రుచింతయెట్లుపోవును?

వత్త్రములనుగూర్చి మీరేల చింతింపవలయును? పొలములలోని మెట్టకలునలెట్లు నృశ్శిగాంచుచున్న పో విచారింపుడు. అది కష్టపడివనిజేయువు, అది పడునపు, అయినను వానియందొక్క చానికలెనైనను మహాప్రభావముగను సోలామన్ చక్రవర్తికూడ నస్త్రాంగకామును చేరికొనియుండులేదని నేను మీకు చెప్పుచున్నాను. నేనుండి రేపుపాయ్యలో వేయబడునట్టి గడ్డినే చేబడిట్లు దుస్తులతో నలంకరింపగా నిమ్మలనిక నెక్కువగా నలంకరింపడా? ఓ నిక్కానహీనుడా! చేనిని భరింతునను విచారమును వెట్టులొనగోరుడు. (చిత్రము VI. 28—31)

“మరియు నాయుత్తమును—ఆ వసుడును వాని భార్యయును— దిగింబరత్వమున యుండిరి, వారు సిగ్గుపడలేదు (1 మోషే 11—25)

ప్రతిని విడివిగా పండించుటవలనను పశువుల వందలను పెంచి ఉన్ని, చర్మములు సమృద్ధిగా లభించునేర్పాటులు చేయుటవలనను వస్త్రచింత తీఱనేరదు. వత్త్రములను పూర్తిగా విసర్జించుట లేక తగ్గించుటమూలముననే వత్త్రచింతా విముక్తిచేకూరును.

వత్త్రధారణముయొక్క యుద్దేశములివి

(1) గాలి, యెండ, చలి, వాన, వీనినుండి శరీరమును కాపాడుట (2) సిగ్గును పుట్టించునట్టి దిగంబరత్వమును కప్పి పుచ్చుట (3) దుస్తుల వలన మనుష్యులకు వ్యక్తిత్వముకలు

గుచున్నది గాన సేనాక ప్రత్యేకప్రకృతిససు నహంకారమునకు సహకారము చేయుట. (4) వృత్తిని తెలియజేయుట. (సిపాయి దుస్తులు, గనులలో పనిచేయువారి దుస్తులు, సన్యాసుల దుస్తులు మున్నగునవి వృత్తిని తెలియజేయునవియే) దక్షిణసముద్రమునందలి దీవులలోను, ఓకినోకా, ఎమెజాకా నదులచెంత ను సరించుచట్టి జనులును నాగరికదేశవాసులై వాయుశ్శాసములు, ఆతపస్సాసములు (గాలిలోనుండుట, వెలుగులో నుండుట) నాచరించుచున్న వేనవేలు జనులును దిగంబరముగనుండు చర్మము గాలి, యెండల నుండి వనలను కాపాడుటకు చాలియున్నవనుటకు సృత్యక్ష ప్రమాణమైయున్నారు. చలిసుండి వనలను దుస్తులు కాపాడుచున్న ననెదరేని వినుడు: సమస్తమానవులకును చాలినంత చెడ్డతోటను దేవుడిచ్చి యున్నాడు. మనపూర్వులు (శీతలదేశవాసులు) తగినంత గాలిగాని, వెలుగుగాని లేనిరాజ్యములలో తమదీ తములనెల్ల గడపివేసిరను కారణమునుబట్టి మనయొక్కస్వదేశము శీతలదేశమేయని చ.నమూహించుట న్యాయముగాదు. మనపూర్వులు రాజకీయములును మతవిషయికములునగు కారణములవలన నచ్చోట్లులకేగిరి. అంతమాత్రమున నవి మన మాతృభూములు కానేరవు. ఏభూమి మనయభివృద్ధికి పలయునుత్తమోత్తమ స్థితిగతులతోకూడి శ్రేష్ఠమగు నాహారమును మనకొసంగగలదో ఆభూమియే మన మాతృభూమి. అన్యము కాజాలదు.

అరోగ్యసంతమగు పరిశుద్ధమనస్సుకలవారిదృష్టి కీప్రపంచము ససజ్జాన సంబంధమగు నేర్పుతోకూడిన చిత్రీకర్తయై యున్నది. దేవుడు వసుధ్యుని దిగంబరనిగానే సృష్టించెను. దిన దినమునున్న నగ్నలను సృజించుచున్నాడు. సృష్టికర్తయొక్క కార్యమును మించినకార్యమును చేసిని మనుష్యుడుచేయజాలడు. దేవుడు వసుధ్యులను వస్త్రులహితులనుగా నీలోకమున సృజించలేదు. తనకి వసుధ్యుల వస్త్రములతో బొత్తిగా నావశ్యకతలేదు. సిగ్గుకొరకు వస్త్రములను ధరింపవలయుననిన సిగ్గునునది యొక యస్వాభావిక మనోవికారమునకు చిహ్నమై యున్నది. తనగౌరవమునకు న్యాయతనొనగించు విషయమునకే వసుజుడు సిగ్గుపడవలయును. ప్రకృతిమనలను పరిశుద్ధులనుగా సృష్టించియుండెను. ప్రకృతియాజ్ఞ నుల్లంఘించుటనలన మనలో నొకవిరుద్ధ మనోవికారము ప్రవేశించి పశుత్వమును పుట్టించినది. సూర్యప్రకాశముగల తావులకేగి సూర్యునితో పక్షి మిగు నాహారమును సేవించుటద్వారా తిరిగి ప్రకృతిని మన మనుసరింతము. పరిశుద్ధజీవులయగుటకు ప్రయత్నింతము. అట్లు చేసిన మనలోని పశుత్వమునశించును. దానివెంటనే లజ్జయు, దిగంబరత్వమును కప్పిపుచ్చుటకు వలయుదుస్తులవైకొరిగియు నదృశ్యములగును. పవిత్రహృదయులదృష్టికి ప్రతివిషయమును పవిత్రమైనదే. దుస్తులుగర్వమునుకూడ కలుగజేయును. మనుష్యుని యయోగ్యతయు, వస్త్రధారణమును జంటగా జనుచుండును. క్షీణదశనొందిన మనుష్యజాతికి శరీరమునుగర్వవస్త్రమును సంపాదించుటకును, తన్మూలమున దైన్యమును వృద్ధిజేంకొనుటకును హక్కుకలదు. బలహీనత యబద్ధములవలననే బ్ర

తుకును. లోపలియోగ్యత తక్కువైన కొలదిని బాహ్యవేషము నెక్కువగవేసి తప్పులను గప్పిపెట్టుటకు నగుడు యత్నించును.

తిరిగి మనుష్యులు ప్రకృతిని ప్రాణశక్తిని సూర్యుని ననుసరించుటద్వారా తమ శక్తిసామర్థ్యముల వర్ణింపజేసికొనిన కొలదిని ప్రకాశము నందిచ్చు కలవాడును, తమంతట కామే ప్రకాశవంతులగు సూర్యులునునై దుస్తులను దూరముగా పాటవేయుదురు. దుస్తులను విశ్రంభింపనీక వారి నాటంక పెట్టునట్టి శీతల ప్రదేశములను విడిచి శీఘ్రగతిని సూర్యుని శ్రీగల చోటులకు వారరిగెదరు. నారికేళభక్షకుడును, సూర్యాశ్రితుడును నగుమనుజుడు సమస్తమగు నేకత్వమునకును, అమాయితత్వమునకును నిలయుడు. అతడు తనధర్మ పితయగు సూర్యుడేవుని కనుకూలుడై వర్తించుచు కావలసినదానినెల్ల తిన్నగా సూర్యునినుండియే పొందును. తోడిమానవుల యొక్క సహాయ సంపదలపై నాధారపడక స్వతంత్రుడై యతడుండును పర్వకులు, కుట్రీపువాండు, శిల్పులు, మతబోధకులు, న్యాయవాదులు, యోధులు, రక్షకభటులు మున్నగువారిలో నొక్కరి తోఁచుడ వాని కవసరములేదు. స్వర్గీయమైన స్వభావము, శాంత స్వరూపము వీనిద్వారా తనకు చేనితోడను నవసరములేదను సంగతి నతడు నిరూపించుచుండును. తనయొక్క ఘనతను ప్రదర్శించుటకై యతడు దుస్తులను తొడుగనక్కరలేదు. దుస్తులవలన వానిఘనతకు కొరతకూడకలుగును. దుస్తులను చూచి యితరులగొప్పతనము నతడు గుర్తింపగోరడు. వాడు భగవంతునిలోనే జీవించువాడుగాన హృదయంతరాళమును చూడనేర్చును. వస్తువులుపూర్తిగా త్యజింపదగినవియు ఉష్ణ

ప్రదేశములకు బడులు నీతలప్రదేశములను నివాసస్థానముల
నుగా నేర్పరచుకొని, నారికేళఫలములకు బడులు మల్లిఖార్జున
నట్టి మాంసమును తినుటకై దేవస్థానములను అంధప్రాయ
ముగా వర్తించునట్టి వికారయుతమగు మనస్సులనునే నత్రు
ములనునవి వాడుకలోనికి వచ్చినవియు మనము తెలిసికొం
టిమి. నత్రువనగానేమి? తానుగాక తనకు సంబంధించక వేరుగా
నుండునట్టి కృత్రిమమైన దొంగిలించబడిన శవచక్రమునంటిది.
చినికిపోయిన నత్రుములు పేలీకలనబడును చినుగని పూర్వ
నత్రుములు అనగా మంచుమంచుదుస్తులు నెట్లెట్ల పేలీకలు
కావా? అని పీనుగుపెట్టెలదొంగిని. దుస్తులనుధరించు వను
ష్యులు బ్రతీకియుండియు పూర్వబడినవారినలె గన్పట్టుదురు.
కాబట్టియే “ఉత్తరధృవమునందునలెనే ఉష్ణదేశములయం
దును మేలుచేయునుగాన ఉన్ని బట్టలను ధరింపుడు” అని
చెప్పిన పండిత జాయిగర్ గారితో మేమేకీభవింపము. మఱియు
దూదితో నేయబడు నత్రుములను వాడవలయుననిచెప్పు
ప్రొఫెసర్ లాహ్మాన్ (Professor Lahman) గారితోడను,
అల్లిననత్రుములను వాడవలయునను ప్రొఫెసర్ మోహర్
గారితోడను, నారగుడ్డల నడుగుభాగమున ధరించుటమంచినది
యెంచు పాప్టర్ సీప్ గారితోడనుగూడ మేమేకీభవింపము.
మనుష్యమాతృల యాలోచనలను, సహాయమును దూర
ముగానుంచుడు. దేవుడు మిమ్మెట్లు సృజించెనో అట్లు మీరు
జీవింపుడు, అట్లుచేయుట కీదేశపు శీతోష్ణాభితి మిమ్మాట్లంక
పఱచుచో ఆదేశము మీకునివాసయోగ్యమైనది కానేరదు.
ఈశ్వరేచ్ఛ ననుసరించి శీతకాలము ప్రారంభమైనవెంటనే దూ

రప్రయాణములను సాగించు పక్షులవలె వివేకవంతులుగండు; శరీరమును పూర్తిగాకప్పివేయు దుస్తులను ధరించునట్టి జనులం దఱియొక్క చర్మములను వలచినయెడల సంతపెద్దనేలనిండు నో ఉష్ణదేశమున నొక్కవత్సరకాలమున కీచర్మములద్వారా సూర్యనియొక్క శక్తియెంతయెక్కువగా వారికి లభించునో, ఈలెక్కలను తెలిసికొనుటయనునది జనసంఖ్యావివరమును తెలుపువారు చేయవలసిన కార్యమైయున్నది. సూర్యరశ్మి సకలా వశ్యకతలం దీర్చునదైయుండగా వస్త్రములను ధరించు మనుష్యజాతి సంవత్సరమున కెన్నికోట్లధనమును వస్త్రముల కొరకు, గృహములకొరకు, వేడిమికొరకు వెచ్చించుచున్నదో చూడుడు. లేమగ, వేడిగనుండునట్టి యుష్ణప్రదేశములలో నివసించువారు దుస్తులకొరకుంతశక్తిని, ధనమును, కాలమును వినియోగింపకుండనే మిక్కిలి తక్కువ వ్యయముతో సుక్తిరమును, ఆరోగ్యవంతమునగు జీవితమును గడపగల్గుదురు. భూమధ్యరేఖనువీడి ధృవముల (Poles) చెంతకు పోవుటయనిన బలమును, సమయమును, ధనమును విస్తారముగా వ్యర్థవ్యయముచేయుచు ప్రాణములతోడ పాతిపెట్టబడుటయే—చచ్చుటకొరకు బ్రతుకుటయే యగును.

ఐరోపాయందలి దేశములన్నియు కొత్తగా నాకర్షింపబడిన ప్రదేశములను కలిగియున్నవి. ఐరోపాఖండ నివాసులు ముఖ్యముగా మతప్రచారకులు నిరాడంబరముగా జీవించునట్టి దేశస్థులను సుఖభోగులనుగా మార్చుచున్నామని ప్రజ్ఞలుపలుకుదురు. యూరపియనుల దృష్టికిది ద్విగుణీకృతాభివృద్ధివలె

గన్పట్టును, ఏలనన నిందుమూలమున యూరపుచున్నవల నుష్ణ దేశముల కెగురుతి చేయువ్యాపారమభివృద్ధినొందును. అందుకై కష్టపడి పనిచేయవలసినభారము దేశీయులవైబడును. దైవ భక్తికి సంబంధించిన దిగంబరత్వమును హానికరములగు నాగరిక సత్త్వములతోడ తొలగడయుటయే సకలనాగరిక జాతులవారి యొక్క ముఖ్యాధర్మము. బ్రిటిషుపరిపాలనలోనున్న యుగాండాలో దిగుమతియగునట్లు యూరపువా రాక్రమించుకొనిన సకలప్రదేశములలోను ఐరోపానుండి సరకుల దిగుమతియగుచున్నవి.

బ్రిటిష్ యుగాండానారతనమువారి విసరణ పత్రికల ననుసరించి ఐరోపాయొక్క సరకుల దిగుమతి కొరతనంతగా వృద్ధియైనది. ఎన్నియో గృహములు ఇటుక, యినుము పీనితో కట్టబడి గృహాపకరణములతో నిండియున్నవి. ఒక మాదిరి చెట్లుపై పట్టతో చేయబడెడి పూర్వపుదుస్తులనుబదులి పుడు నిరుపేదలు నూలుగుడ్డలను ధరించుచున్నారు. వారు కరానునూనెను (కరసనాయిల్) పింగాణి పళ్లెములను, గిన్నెలను, పాదరక్షలను ఇతరమైన వెల తక్కువ సరకులను ఐరోపానుండి తెప్పించి వాడుచున్నారు. ఈ యభివృద్ధులు యుగాండాచుట్టుపట్టులనున్న జిల్లాలన్నిటిలోను వ్యాపించుచున్నవి అని ట్రాపికల్ స్టాంబర్ అను పత్రిక నుడువుచున్నది. ఈయభివృద్ధులవలనగలిగిన గుణములనుగూర్చి జార్జి వెజినర్ గారు శాంతమహాసముద్రమున జర్మనీదేశములనుగ్రంథమున చక్కగా వర్ణించినారు. మార్షల్ (Marshall) దీవులలో నివాసముచేయువారినిగురించి వారిట్లుచెప్పిరి.

“ఈ దీప్తులలో జనసంఖ్య పరిమితముగనున్నది. జనసంఖ్య మితిమీరినందుటకై ఒక్కకుటుంబమునకు ముగ్గురుపిల్లలు మాత్రమే యుండవలయునను నియమము పూర్వముండెను. ఆసంఖ్యను నియమించి ప్రతిశిశువు చంపబడుననికూడ చట్టముచేయ బడియుండెను. కాని యిప్పుడీచట్టమునకు భయపడనక్కరలేదు జనసంఖ్య నానాటికి ఊణించుచున్నది. ఈవిషయముననివి కారోలికదీప్తులకు సాహచ్యమున్నది. ఈజననష్టమునకు యూర పునశ్రుధారణమువలన సంభవించిన అకాలసంపర్కము, నీతి మాలిన నడత, నిరంతర పడితభారముననునవియే కారణములు. నాగరికతకు చాలదూరముగానున్న ఉత్తర ద్వీపములలోని ప్రజలు వాదికంటె నెక్కువ బలాధ్యులును, ఆరోగ్యవంతు లునునైయున్నారు. దేనితోడను సంబంధము లేకుండ ప్రత్యేక ముగా నున్న “నారూ”దీవియందలి జనసంఖ్య 1818 నుండి 1476 వరకు హ్రస్వమైనదని 1890—1891 సంవత్సరముల వివరణ పత్రిక తెలుపుచున్నది. మార్షలుదీవుల ప్రజలతో సంత మాత్రము సంబంధములేకుండ నుండుట, కొబ్బెరనూనెను శరీరమునకు రాదుకొనుట, గడ్డి యుడుపులను ధరించుట యను ప్రాచీనాభ్యాసములను విడువకుండ నుండుటయే యిందులకు కారణములని చెప్పబడుచున్నది” ఆయాదేశీయులు ధరించు పూర్వకాలపుదుస్తులు అనినీతికరములని చెప్పి యూరపియను దుస్తులను వారు ధరించునట్లు బలాత్కరించు నట్టి మతబోధకులే యీ జనక్షీణమునకు కారకులని “వెజినసు” గారు మతబోధకులపై నిందమోపినారు. ఇగోపా దుస్తులను

దేశీయులు ధరించుటవలన కలిగిన ఫలితములు యెడతెగని
 శీనసవ్యాధియు, శీఘ్రమరణమునై యుచ్చువి. వెనెజ్యాలాయం
 దు చామారో అనబడునొకతెగ జనులున్నారు. ఉష్ణభూముల
 లోని యడవులలో నశించు ప్రదలంబుజీవితేనే యీచామా
 తెగవారుకూడ నత్రుములనిన రోహదడుదరుని హంబోట్టు
 గారు వ్రాసియున్నారు. ఉత్తరసూరపురందు మతపోధ
 నులనలన కంచిపెట్టుబడిన లాగులు, చొక్కాలు హీచెనులను
 క్రైస్తవులను చేయుటకు చాలసహాయముచేసినవని మధ్య
 కాలపు గ్రంథకర్త లభిప్రాయపడుచున్నారని నైతము హంబో
 ట్టుగారు చెప్పియున్నారు. ఉష్ణభూములలోని యనాగరికులు
 దుస్తులను ధరించుటకు సిగ్గునొందుదురు కనుక వారు కొత్త
 గాదుస్తులను ధరించుటకై బలాత్కరింపబడునపుడు అరణ్యము
 లలో దాగుకొందురు. చామాలు దిగింబరులై తమయిండ్లలో
 తిరుగుచుందురు. వారి యలవాటులను మాన్పుటకు క్రైస్తవ
 సన్యాసులెంత ప్రయత్నించుచున్నను వారెట్లు దిగింబరులుగా
 దిరుగుచుందురు. వీధులవెంట బోవునపుడుమాత్రము మోకా
 న్ననెననుతాకని నూలుతోనేయబడిన చొక్కాలను తొడుగుకొం
 దురు. వానగురిసినచో వారు చొక్కాలనువిడిచి మడిచి
 చంకలోపెట్టుకొందురు. వర్షజలముచే శరీరము తడిసిపోయి
 నను బట్టలుమట్టుకు తడియకుండునట్లు వారు జాగ్రత్త తీసికొం
 దురు. మనము దారినిబోవునపుడు వారిలో ముసలమ్మలు
 చెట్లవెనుక దాగియుండి పెద్దపెట్టున నవ్వుచుందురు. వయస్సు
 వచ్చిన పురుషులకు సిగ్గుచుగూర్చి తెలిసినంతగ యువతులకిం
 కను తెలియలేదని మతపరీచారకు లభిప్రాయపడుచున్నారు.

వంశాభివృద్ధికరమగు విగంబరత్వమునుకూర్చి హంబోట్టుగా రిట్లువ్రాసిరి:—చామాజాతి శ్రీపురుషులు మిక్కిలి వృథగా తుగ్గులు. కంజపుష్పిగల చర్మలశరీరులు. వికలాంగులై పుట్టువారి నొక్కరినికూడ వారిలో నేనుచూడలేదు. “పెరూ” డిప్రులలో నుండు కారీబ్బుముస్కాల్, మెక్కికన్ను అను తెగలకుజెందిన జనులలోకూడ వికలాంగులను నేను చూచియెఱుంగను ఏవో కొన్ని తెగలలోమట్టు కెప్పుడో నొకప్పుడు వికృతరూపము కన్పించును. అవియును తరచుగా నల్లనిరంగులవారిలోనే చూడబడుచున్నవి. కేవల మొకనాగరికతయే యీ వికృతరూపమునకు కారణమని నేననుటలేదు. మన యీనాగరికదేశములలో వికలాంగులు, వికృతరూపులునగు బాలికలకు ఐశ్వర్య మధికముగానుండినచో వివాహము జరిగితీరును. వారి పిల్లలుసాధారణముగా తమతల్లులవలె వికలాంగులును వికృతరూపులునై భూమిలోనికి వత్తురు. అడవిజాతులయం దట్లుకాదు. వారిలో వికృతరూపములు కలవారుసాధారణముగా నుండరు. అట్టిశ్రీయొకవేళ పుట్టినను దాని నెవ్వడును పెండ్లియాడడు. యశనవతియగువరకు బ్రదుకునంత యదృష్టమామెకు పట్టునేని అవివాహితగా మరణింపవలయునేగాని పెండ్లిచేసికొని పిల్లలంగనవీలులేదు. శ్వేతశరీరములెట్లో నల్లని దేహములునట్లే భోగలాభవలన బలహీనములగుచున్నవి.

దిగంబరులగు ననాగరికుల వివాహములు స్వయంపరముపై నాధారపడియున్నవి. నాగరికుల వివాహములన్నవి ధనముపై నాధారపడియున్నవి. శ్రీమంతుల పుత్రికలనే వివాహమాడవలయునను నుద్దేశముతో వికృతరూపినులను

వివాహము చేసికొనుచున్నారు. దుస్తులభివృద్ధి నొందినకొలదిని
క్షీణదేశ సంపాద్యమగుచున్నది. దుస్తులను తొలగించుటయు
నయ్యది సాధ్యమగుటకై యుష్ణభూమినివసించుటయు వనువని
మనుష్యజాతియొక్క పునరుద్ధారణమునకు హేతుభూతుముల
గుచున్నవి. దుస్తులకై జనులిపుడువినియోగించుచున్న ధనము,
కాలము, బలము వీనిని ఆరోగ్యరక్షణమునకై వినియోగించిన
యెడల లొంగరలును, శ్వసనములును పోయి మహదానందము
లభించును. చామూలనుగూర్చి హంబోల్టు యిట్లువచించెను:—
“శ్రీపురుషులందఱును ప్రతిదినము స్నానముచేయుదురు.
దాదాపుగ నెల్లపుడును దిగంబరులైయుందురు. వారియంద
పరిశుభ్రత యనునది యకంభవవిషయమైయున్నది. శీతలదేశ
మున వలించు సామాన్యప్రజలన్న నో ముఱికితో కూడి
యుందురు. ఏమన వారు దుస్తులను ధరించుచుందురు.”

గృహవిషయక చింతపోవుటెట్లు?

వస్త్రచింతయు, గృహవిషయక చింతయు నొకటితో
నొకటి కలిసియేయుండును. గృహము ఒకచోటనుండి వేరొక
చోటునకు తీసికొనిపోవుట కనువుగానుండుని స్థిరమైన దుస్తు
వంటిది. సిపాయిలయొక్కయు, దేశములు తిరుగువారి
యొక్కయు గుడారములును, భోజనాదికమునకు వసతులు
కలిగియుండు బండ్లును, పొగయోడలును, ఒకతావునుండి మఱి
యొకతావునకు గొంపోవబడు గృహములై యున్నవి. ఇటు
వంటి గృహములతో, దుస్తులతోవలెనే మనుష్యులు తిరుగు
చున్నారు.

గృహమువలన నుపయోగమేని?

గాలి, యెండ, పీనివలనను దొంగలు, శత్రువులు కూరజంతువులు మున్నగు పాణులవలనను బాధలుకలుగ కుండ నవికాపాడునుగదా. ఇట్టి యీగృహములతో పనిలేకుండ నెట్లుండనగునందురా? విచుడు. ఉష్ణదేశపు సూర్యకాంతితో నుండెదమేని ధనముతో పనిలేకపోవును. ధనములేచేని దొంగలవలన భయములేక పోవును. రక్షణకావలయునని కోరని యాతావులే గృహచింతలను తొలగించగలవు. ప్రకృతి ధర్మానుపర్తనులమై స్వాభావిక జీవనము నవలంబించి జంతుజాలమును స్వాధీనపరచుకొనదగు బలమును సంపాదించుమేని పాణులవలని భయము తొలగును. నివాసమునకు యోగ్యములగు సకలవస్తువుల ననుగ్రహించు నట్టి ఉద్భిజ్జజాతియందు అనగా ఉష్ణదేశపు పవిత్రాగ్రణ్యములగు నారికేళవనములయందు నివసించుటవలన గృహ విషయిక చింత పూర్తిగా తొలగిపోవును. చలియునునది మనలను ప్రకృతినుండి వేరుపఱచినది. అతిశీతలమను రాజవండము క్రింద ప్రకృతి విపరీతదశను పొందుచున్నది. మిక్కిలి యస్వాభావికమైన దెల్ల మిక్కిలి స్వాభావికముగా గాన్పించుచున్నది. అదిచలితో గజగజలాడు శరీరముల కుష్ణమును, బలమును కలుగజేయుటకై ఆవిరితోవండబడిన జంతుకళేబరముల నాతురతతో తినునట్లుచేయుటచే మనుజులను పశుతుల్యులను చేయుచున్నది.

అది మిక్కిలి దశమైనవియు నెక్కువ బరువుగలవియు మన శరీరములను తమలో నిముడ్చుకొను పీనుగుపెట్టెలవల

టివియునగు దుస్తులను ధరించునట్లు చేయుచున్నది. అది సువృ
 థములగు గృహములను నిర్మించుటకువలయు డాలను ఇను
 మును భూగర్భమునుండి త్రవ్వితీయునట్లును, నిష్పను నుం
 టను వాడుకచేయునట్లును, కృత్రిమములగు నాహారములను,
 చగ్గమును, గాలిని నుపయోగించునట్లును, జనులను బలాత్క
 రించుచు కృత్రిమజీవనమును గడుపునట్లుచేయుచున్నది. అది
 మనలను నిజకేళేబరములను వహించు పీనుగుపెట్టెలకు విగిం
 పబడు మేకులనుబోలిన యస్వాభావికవాంఛలతోగూడి తిండి
 కొఱకు పలుపాట్లుపడుచుండు కృత్రిమజీవులను చేసివైచినది.

నెనుకటివారును, నిష్పటివారును కూడ శవపేటికల
 చెంత పనిచేయుచుండు కీలుబొమ్మలరీతిగనున్నారు. ఇకముందు
 నిర్విచారభావిజీవనవిధానము నవలంబించువారన్న నో సూర్య
 రశ్మియు, నారికేళమునుతప్ప పేరొకపదార్థముతో నననము
 లేనివారై యానందమయులై కాలము గడవెదరు. ఉత్తము
 లును, పరార్థపరులును, ఉత్సాహపూర్ణులునునై మనుష్యరూపక
 సూర్యులగుటయే మనుజులయొక్క విధాయకకృత్యము. నిజ
 మైన మనుష్యులనిన వీరలే.

గృహచింతను దూరముగా తరుముదము. అస్వాభావిక
 జీవనము నవలంబించినకొలదిని అనగ భూమధ్యరేఖకు దూర
 మైనకొలదిని, పేడిమికిని, వెలుగునకును నిదానమగు సూర్యునికి
 బదులుగా శవపేటికలనుబోలు చల్లని, చీకటికోణములగు
 పిండ్లలోనుండు నలవాటుపడినకొలదిని గృహవిషయికచింత దిన
 దినాభివృద్ధి నొందుచునేయుండును. ఉష్ణదేశ నివాసము సుల
 భసాధ్యమును, ఉత్తమారోగ్యదమును, బహుసుందరమునగు

జీవితమును ప్రసాదించగలడు. ఇండ్లకొఱకు, వేడిమికొఱకు ప్రతివత్సరము సంతధనము వ్యయమగుచున్నదో గమనింపుడు. ఇంతధనమును సంపాదించుట కెంతకాలముపట్టునో, ఎంతకష్ట పడవలయునో విచారించు. గృహముకొఱకును వేడిమికొఱకునుగాకపోయిన సంతధన మెట్లువ్యయమగును? గృహమనగా నేమి? సజీవునిశవపేటిక. పట్టణమనగానేమి? పెద్దపెద్ద బండల యొక్క సందులలో నిర్మింపబడు సమాధుల సమూహము.

ఈజన్మలోనిజనులు చచ్చినవారికి పెద్దసమాధులను గట్టు నట్లు మనము బ్రతికియున్న వారికి పట్నములను గట్టుచున్నాము. ఇట్టిస్థితియందున్న జనులు నిరుత్సాహులును, జీవచ్ఛవము లునునై సామాన్యవిషయముల నర్థముచేసికొనలేకుండ నుండు రనుటయం దాశ్చర్యమేమియులేదు. నిర్జీవమగు నాహారమును నేవించుచు నిస్తేజమగు చర్మముకలవారై సమాధులనుబోలు గృహములలోవసించుచు, చెడుగాలిని పీల్చుచు, జీవచ్ఛవము లైయుండువారు పాణిమును ప్రకాశింపజేయలేదు. మృత్యువును స్వీకరించువారు మృత్యువునే ప్రదర్శింతురు. నాగరికా గ్రేసరుడే దేశము నాక్రమించుటకు దండెత్తిపోవునో ఆదేశి యులు తప్పక నశింపవలసినవారై యుండురు. పట్టణముల లోనిగాలి పాడుగాలి. ఆగాలి వృక్షకోటియొక్కయు జంతు కోటియొక్కయు శక్తిని ఊణింపజేయుచున్నది సరిగదా. పట్టణంబు లరణ్యములను భక్షించివేయుచున్నవి. గొప్పగొప్ప యంధుకట్టుటకు నెగడి మున్నగువారికొఱకు కొఱముట్లను వేయుటకొఱకు నిస్తారభాగ మరణ్యము వినియోగింపబడి

హరించుచున్నది. దుష్టమారణ్యము లిట్లు మననగరరాజములకు బలియగుచున్నది.

అడవులను నతికుటుయశగా దేశమును నాశనముచేయుటయే. ఏడారియు, పీడరియునగునట్లు దేశమును పాడుచేయుటయే. నాగరికతయనునది తనగోతిని తానే త్రవ్వకొనుచు మనుష్యుల నుష్ణదేశములలోనికి వెడలగొట్టుచున్నది. ఫలసమృద్ధములగు నారికేళవృక్షములతో నిండి, నారికేళాలయములనదగియుండు దివ్యప్రదేశములు మాప్రేమే స్వాభావికమైన నివాసస్థానములు. సూర్యసిద్ధి తమగు నారికేళనగరము నిర్విచార భజీవనమునకు నిలయమైన భవిష్యత్తుగరము కాగలదు.

చింతానిహితుడు

“నీచింతలనెల్ల చేవుని యభీనముచేయుము. ఏలనన నతడు నిన్ను కాపాడును.”

మాబోధనము ననుసరించి యేమనుజుడు అన్నవస్త్ర గృహ విషయములగు చింతలనుండి విముక్తి నొందుచున్నాడో ఆమనుజుడు విచార రహితుడగుచున్నాడు. అట్లునుటచే దినమున కొక టెంకాయను తిని యేవిషయమును చింతింపక మొద్దురలెనుండుటయే యతని పనియని మేమనుట లేదు. తొందరలును, చింతలును తగ్గినకొలదిని మానవుని యొక్క శక్తిసామర్థ్యములును ఉత్సాహమును హెచ్చుచుండును. కనుక విచారరహితుడు లేక నారికేళభక్షకుడు స్వసుఖమునే చూచుకొని మాయవేషములు వేయక, తనబలమును, కాలమును, ప్రాణమును, పవిత్రహృదయమును, శుభుస్థమును ధారవోసి సోదరమానవలోకమునకు సేవ

చేయును. సత్యమును, స్వాభావికమును నగు సతని జీవనము నిర్మలమును పరిపూర్ణమును నగుమనస్సును ప్రసాదించి యతని నొకప్రవక్తనుగను తోడిమానవులకు నేపజేయు పరార్థపరునిగను, నూతనక్రీస్తుగను మార్చును. మనుష్యజాతి యస్వాభావికస్థితులనుండి వఃజలి భూగోళ, ఖగోళసంబంధి నియు, మాతయునగు సూర్యరశ్మి నాశ్రయించినకొలది మన లోకము స్వర్ణలోకము కాగల్గును.

భూలోకస్వర్ణము న్యాయశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, రాజకీయముగ నేమి, ఆర్థశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, ప్రకృతి ధర్మానుసారముగ నేమి మనుష్యజాతియొక్క యభివృద్ధి కావ శ్యకమైనదై యున్నది. సూర్యుని విడుచుటచేత సుఖసంతోషములను, ప్రాణములను గోల్పోయి అమరుడై హసించుచుండ వలసిన సూర్యకేళువు మరణ భీతుడై యేడ్చుచుండునట్టి భూపు త్తుడైపోయెను. మనుష్యుడు భూమికి బానిసీడైనందున సత నికది బాధను, కష్టమును, మరణమును కలిగించి, ప్రాణమును గుఱించిన యాకాంక్ష సతనిలో జనింపజేయుచున్నది. మెల్ల మెల్లగా సతికష్టముతో మనుజుడు సూర్యపుత్తుడుగా మారు చున్నాడు. ప్రాణములకెల్ల సుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యుని నాశ్రయింపుము. నగరములను, పట్నములను, సమభూము లను నిస్సారరణ్యములను విడిచి నారికేళవన సమూహము నాశ్రయింపుము. ఈవాక్యములే భావికాలమునకు దీక్షా వాక్యములు. దుఃఖములు, కష్టములు, కోటానఁగోటులు మరణములు ఇవన్నియు సూతనసర్వముయొక్క మూల్యమై యున్నది.

మీ యిప్పుటి యలవాటులను విడిచిపెట్టుటకు శక్తి లేని సోదరులారా! సోదరీమణులారా! మీ ఇట్లే కష్టజీవనములను గడపవలసినను తొందరలేదు. జనులు నారికేళభక్షణము చేయుచు నగ్నముగ నుండుట కనువుచడురట్టి సూతన స్వర్ణనిర్మాణమునకు మీరుకూడ తోడ్పడుడు. ఉత్సాహపూర్ణులై, సమస్తప్రపంచమును సంస్కరింప గోరునట్టి భ్రాతృలారా! భగినీమణుల ! పాణశక్తి లేని యీ లోకులుచేయు పరిహాసములకు భయపడకుడు. శీకటినుండి వెలుతురును, దుష్టులత్వమునుండి బలమును, మరణమునుండి ప్రాణమును రాగలవని మీరు భ్రమగొనవలదు. అంధజీకిని ప్రకాశమును, బలమును, ప్రాణమును వంచిపెట్టుడు. ప్రతివారికిని స్వీకరింపగల్గినంత దానముచేయుడు. మెల్లగా పనిచేయుడు, కఠోర వివాదములకుఁ దలపడకుడు.

సమ శ్రీ తోష్ట ప్రదేశములా?

ఉష్ట ప్రదేశము

భూమధ్యరేఖ మొదలుకొని భృవములవరకు సృష్టిని పరిశీలింతుమేని భూమధ్యరేఖవద్ద ప్రకృతి ప్రతివిషయమునను పరమావధిని పొందియున్నదని తెలిసికొనగల్గుదుము. మిక్కిలి గొప్పవియు, చక్కనివియు, యోగ్యమైరవియు, ఫలవంతములును, శక్తివంతములును, నానావిధభేదములతోగూడినవియునగు వృక్షజాతులనట చూడగలము. సజీవపదార్థమంతయు సూర్యునివలననే భూమియం దుత్పన్నతమగుచున్నది. సూర్య

లేజ మధికముగ నెచ్చోటపడెనో అచ్చట సూర్యునిశ
యధికముగ నుండి యందలి సృకృతిదివ్యమును పాణిపూర్ణ
మును మహనీయమునునైన పరమసుందరదృశ్యమై వివిధరూప
భేదములతో గూడిన సృష్టివైచిత్ర్యమును ప్రకాశింపజేయును.
భూమధ్యరేఖ, లేక ఉష్ణదేశములే సూర్యునికి స్వస్థానములు.
భూమిమీది సూర్యరాజ్యమును, స్వర్గరాజ్యమును భూమధ్య
రేఖయందే కలవు. కావున నిచ్చోట సృకృతిమహత్తరాభి
వృద్ధినిపొందుట కవకాశమున్నది. సృష్టికెల్ల కీరీటమనదగు
మనుష్యజాతి ప్రదేశమే మాతృదేశమనదగియున్నది. ఇచ్చట
మాత్రమే మనుజులు మహాత్మత్వముగ నభివృద్ధిని పొంద
గలరు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని మనుష్యజాతి
క్షీణదశను పొందుచున్నది. భూమధ్యరేఖను సమీపించుట
వలననే క్షీణదశను తొలగించుకొనగలదైయున్నది. కష్టపడుట
వలన తనలోని గుణ ప్రకటమగును. గనుక కష్టములను
పోరాటమునుగలచోట మనుజు డభివృద్ధి నొందగలడనుమాట
కల్లమాట. సహజాహారము వలననే హృదయాంధకారము
తొలగి యుత్తమగుణము లొనర్చునని సహజజీవనముచేయు
వారు గ్రహింపగల్గుదురు. పవిత్రతను, ప్రాణమును స్వీకరించు
వాడు పవిత్రమగు జీవితమునె గడపును. పాణిశక్తినే ప్రకా
శింపజేయును. ఫలాహార స్వీకారమనగా పాణిమును, బల
మును, ఆత్మశక్తిని సంగ్రహించుకొనుటయే. మనతో మనకు
గాని, ప్రకృతితో మనకుగాని పోరాటముండకూడదు. మన
లోపల శాంతియుండవలయును. ప్రకృతితోడను, సకలజనుల
తోడను, వికమత్యముండవలయును. శాంతియుతమగు నీర్దుక

మత్యభావమే సంపూర్ణమానవునియొక్క చేనభామానవుని యొక్క ప్రధానలక్షణము. ఆకారణముచేతనే ప్రకృతితో పోరాటములేకుండునుండునట్లు చేయగలప్రదేశములే మానసిజమైనన్నిదేశములని చెప్పబడుచున్నవి. ఆప్రదేశములలో సూర్యుడు చాల యెత్తుననుండును. సూర్యకిరణములు తలపై తిన్నగా ప్రసరించును. అట సూర్యశక్తి విక్రమముగా నుండును. అత్యంతబలియమగు వెలుగు, వేడిమి యారెంటి యొక్క కేంద్రీకరణమువలననే మనుష్యజీవి పుట్టుచున్నది. వెలుగు ఆత్మయై జనులజ్ఞానము నిభివృద్ధిచేయుచున్నది. వేడిమి ప్రేమయై మనుజులను ప్రేమామయులను, సహృదయులను జేయుచున్నది. సూర్యునివేడిమి వ్యాపించుచు మానవుల నవగాయకులను, ఉదారహృదయులను, ఉపకారశీలురను, స్వార్థరహితులను చేయును. వెలుగును, వేడిమిని సూర్యునినుండి తిన్నగా మనమెంతయధికిముగ స్వీకరింతుమో అంతతేలిక యాహారము మనకు సరి పోవును. తేలికయాహారమును స్వీకరించుటవలన నరములకు మంచిపోషణము లభించి తద్వారా మనస్సు శ్రేష్ఠమైన యభివృద్ధినిపొందును. అట్టియాహారము మనకాత్మశాంతిని నిశ్చలత్వమును కలుగజేసి మనమనస్సులను స్వచ్ఛగాంభీర్యాది సులక్షణములకు నిలయములందేయును. సూర్యకాంతి మహాబలీయమగు నాకర్షణశక్తికలది. సూర్యకాంతి వలసినంతలేనియెడల జంతుకొటియందేమి, వృక్షకొటియందేమి సుదీర్ఘములును, సుందరములును నగు సచేతన పదార్థములు జనింపనేరవు. సూర్యకాంతి తీక్ష్ణమును ఉత్తమమును

నగు మేనస్సును పుట్టింపగల యాహారమును కలుగజేయును. సులభముగా రక్తప్రసారము జరుగునట్లు చేసి హృదయభారమును తొలగించును. ఈయన్నిటిద్వారా శరీరమునుచక్కగా పృథ్వి నొందించును. భ్రమణవేగ మెంత హెచ్చుగనుండిన భూమినుండివచ్చు శక్తి యంత హెచ్చుగానుండును. ఈశక్తి యొక్కవ్యాప్తి భూమధ్యరేఖవైపున సర్వదా పృథ్వి నొందుచుండును. భూమియొక్క యుపరిభాగమున నొక్కయంశము కూడ భూమధ్యరేఖవలె కేంద్రస్థానమునకు దూరముగలేదు. కనుక భూమధ్యరేఖయొద్ద యాకర్షణశక్తి చాలతక్కువగ నుండును. ఈకారణములచేత భూమధ్యరేఖ (లేక) ఉష్ణ ప్రదేశములు వైసవర్ణింపబడిన గుణములతో కూడియుండును. ఈగుణములు మనుజులపై నెట్లుపనిచేయునో చూతము. మన మెనడునందలి మిక్కిలి యోగ్యములును, శ్రేష్ఠములునగు నిర్మాణములు మన తలయొక్క వైనను ముందరిభాగమున నున్నవి. భూమధ్యరేఖయొద్దమాత్రమే సూర్యుడును భూమియు నొకరినొకరు సమీపితురు. గనుక నచటవసించు మనుష్యులు సౌఖ్యవంతులగుదురు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని భూమికిని ఆకాశమునకును సంబంధము వీడిపోవును. ఉష్ణప్రదేశములకుమాత్రమే అమరత్వమును దివ్య భావమును కలిగింపగలశక్తి యున్నది. బీరు, పందిమాంసము, పొగాకు, రొట్టె యీషదార్థములు తప్పక వాడదగినవని చెప్పువారు ఉష్ణదేశవాసవిషయమున వ్యతిరేకాభిప్రాయము కలవారై యుండును. ఉష్ణదేశములకు పోతికూలురగువారు సూర్యునివలె పోలికలునుగలవారు తమవలెతలకును పోతికూలురై

యున్నారు. స్వాభావికజీవనమునలన గొప్పవగు మనశ్శక్తియు, సమితమగు సుత్పాదకశక్తియు, వృథామైన శరీరమును, అధికమైన బలమునులభించును. అత్యంతశీఘ్రప్రవణమునలన భూమి యొక్క మథ్యాద్ధామియగు శక్తి అనగా భూమినుండి వచ్చు శక్తి యొక్కవగను భూమియొక్క మధ్యగామియగు శక్తి అనగా భూమి యొక్కస్థించుకొను శక్తి తక్కువగను నుండును. వన యీ భూమి ప్రతిదినము నొక్కమాటు తనయక్షమును చుట్టి వచ్చుచున్నది. భూమియొక్క వలయరేఖ కొన్నిచిక్కులు పెద్దదియగు భూమధ్యరేఖ చుట్టుపడలి యత్యంతములకంటె అనగా భూమధ్యములకంటె వేగముగా తిరుగును. అత్యంతభ్రమణము బొత్తిగా లేనిదేయగుచున్నది. ఉష్ణభూము లెల్లప్పుడును మనుష్యజాతికి పరమమిత్రములై యున్నవి. ఇంకనెప్పటికైన నట్లైయుండగలవు. అవి ప్రాణమునకు జన్మస్థానములైయున్నవి. “జ్యాలియస్ హెస్సెల్” గారిట్లు చెప్పినారు:—“దైనమో యనబడు విద్యుదుత్పాదక యంత్రముమెట్లుగా తిరుగునపుడు విద్యుత్తేజము పుట్టుదు. కొన్నిచుట్లు కొంతనేపు వేగముగా తిరుగుటచేతమాత్రమే విద్యుత్ప్రకాశము కలుగుచున్నది. ఆకర్షణశక్తియు విద్యుచ్ఛక్తియు పరస్పర పరివర్తనమునొంది కాలభేదము మాత్రము కనుబడునట్లు మారుటవలననే విద్యుత్ప్రకాశ మొదలుపెట్టుచున్నది. ఈధర్మము ననుసరించి భూమధ్యరేఖయొద్ద సతిశీఘ్రముగ నుండు పృథ్వీభ్రమణము మనయవ మవకరిమమును మందభ్రమణ స్థానమగు నక్షరేఖయొక్క యుపదిమూడవ యంశమునందలి కరిమమునకంటె భిన్నముగా నుండునట్లు చేయగల్గును. అది మనుష్యులను, శక్తి

వంతులను, యోచనాపరులను, సూక్ష్మగ్రాహులను, దూర
దర్శులను చేయగల్గును? స్వల్పమగు నాకర్షణశక్తి అధికమగు
మధ్యాహ్నామియగు శక్తితో నేకీభవించి సుపృథములగు పదా
ర్థములను, దృఢగాతులగు మనుష్యులను నిర్మించును. భూ
మధ్యరేఖయొద్ద జనులు శరీరభారము నెఱుగరు. ఇతర
తావులలోని వారికివలె వారికి శరీరభార ముండనేరదు. శరీ
రము శక్తిసామర్థ్యములకు నిలయమైన కొలదిని తేలికయగును.
శరీరము తేలికగను, రక్తాభివరణము సరళముగను, హృద
యమునకు పని నుక్కువగను నుండునుగాని మనుజులు స్వేచ్ఛ
గను, సుఖముగను, వివేకరహితముగను నుండురు. హంబోల్టు
గార్బిల్లు చెప్పియున్నారు:—“ఉష్ణదేశములు సమృద్ధమును,
సారవంతమును నగు ప్రకృతిశోభతో మనస్సున కాష్టోప మొద
లించుటయే కాక వాయుమండల సంబంధమైన వాయుగతుల
యొక్కయు, శారీరక క్రిమాభివృద్ధియొక్కయు, మార్పులేని
నియమముద్వారా యాప్రదేశములలో శాసనబద్ధమగు పద్ధతి
రాజ్యము చేయుచున్నదని కూడ స్పష్టపఱచు చున్నవి. భూ
మధ్యరేఖ జ్ఞానులకు, భక్తులకు, వివేకవంతులకు, యోచనా
శీలురకు జన్మభూమి యైయున్నది. వాతావరణముయొక్క
యు, నితర స్థితిగతులయొక్కయు, తామమాటువలన బల
ము హరించును, వనస్థిమితము పోవును. శారీరక మానసిక
బాధలు కలుగును. దివ్యమైన శారీరక మానసిక శక్తులతో
కూడిన మనుష్యుడు భూమధ్య రేఖయొద్దనే సృష్టించబడును.
అచ్చోటను మాత్రమే మనుష్యుఁ డభివృద్ధియొక్క పరమా
పథిని పొందును. ఉష్ణదేశములలో ఋతుభేదము చాల

తెక్కువ. అచట చలి యనుశత్రుత్వము లోబడి సకలమగు
సర్వాభావికాభ్యాసములకు సాల్పవ సక్కుటలేదు శీతల
దేశములలోనలె అచట శాత్రు, పగలు రెండిమధ్య శీతోష్ణ
స్థితి కెక్కుడు పృథ్విభేదముండదు. పడారులలో పగలు తీవ్ర
మైన యెడయు, శాత్రు కఠోరమైన చలియు కలిగి, యేమొ
క్కయు నెదుగకుండునట్లు చేయును. భూమధ్య రేఖయం
దట్టిదెన్నడును జరుగనేరదు. భూమములచేత ఆరునెలలు
శాత్రు, ఆరునెలలు పగలు. ఉష్ణదేశములలో నట్లుగాక గాత్ర
కిని, పగలునకును స్వచ్ఛ శాత్రుత్వము మాత్రముండును.”

ఉష్ణదేశములలో విశువద్వాయువులు (Trade winds)
భూమధ్యరేఖకు దూరముగానున్న అక్షరేఖలలోవలె యెడ
తెగని మార్పుకలవిగావు. అచటి క్రిమమును నిశ్చయము
నగు శీతోష్ణస్థితి కనుగొనముగ సచటి విశువద్వాయువులును
స్థిరములు. వాయువుయొక్క స్థిరత మనుష్యులకుకూడ లభిం
చును. ఉష్ణదేశములలో క్రిమమైన వర్షము కురియును.
సూర్యకాంతియు క్రిమముగనుండును. అచటి జనసంఖ్య, దిన
సంఖ్య, వర్షము, వర్షపరిమాణము ఇవన్నియు సాంవత్సరిక
సమయనియమములకు సమానముగ నుండును. శీతలప్రదేశ
ములందన్ననో అంతయు వ్యత్యస్తముగనే యుండును. భూ
మధ్యరేఖయొద్ద వాయువునం దష్టుజని తక్కువగుండును.
కాన సచటిగాలి యేడాదిపొడుగునను మృదువుగ నుష్ణముగా
నుండును. ఉష్ణభూములు సర్వదా హరిత నీలవర్ణములతో
గూడి నువర్ణబింబమును పోలిన సూర్యమండలము కలవై
యున్నవి. హరిత, నీల వర్ణములు (ఆకుపచ్చ, నలుపు) సూర్య

కాంతి యీమూడును మనస్సునకు బలమును ఉపశాంతిని కలుగజేయును. రంగులు శక్తివంతములు. పసుపు, ఎఱుపు, గోధుమ లేక బూడిదవలెగల వీనికంటెను హరితనీలవర్ణములు మిక్కిలి తక్కువైన శక్తికలవనము కలవి. కావున హరిత నీలవర్ణములు ప్రాణప్రదములును, బలప్రదములునై యున్నవి. ఉష్ణభూములలో శ్యామల శాకినమూహము సర్వస్థిగనుండును. కనుక నచటగాలి వడశుద్ధము, నారోగ్యవంతమునై యున్నది. కాశ్వతశ్యామమై నిత్యజీవవంతములగు మృత్యు కోటితో నిండియుండు దేశమే మానవుని నిజగోహము. ఏలన హరితవర్ణశ్శుక్లములు మనమువిడిచిన విషయుతమగు బొగ్గు పులుసుగాఁగి విడదీసి దానిలోని బొగ్గును స్వీకరించి శుద్ధమైన ప్రాణవాయువును వనకొచ్చును. ఇందుమూలమున నవి మనకు ప్రాణదానము చేయుచున్నవి. ఇట్టిచెట్లుగల దేశమే మనదేశము. ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములు మనుష్యులయొక్క నిజనిలయములు. ఆచెట్లయొక్క దీర్ఘపత్రములు ప్రాణ వాయువును సిద్ధముచేయుటయందు మిగుల నిపుణతగలవై గాలిని శుద్ధిచేసి మనుష్యులను పోషింపగలుగుచున్నవి కొబ్బరి కాయలో అట్లుజని చాలతక్కువగ నుండుటచేత కొబ్బరి మిక్కిలి తేలికైన ఉత్తమాహారపదార్థమై యున్నది.

ఉష్ణభూములలో స్వల్పప్రదేశమునగూడ నత్యంత మైన ప్రకృతి శోభను చూడగలము. తులలేని యీశోభ మానవునికి విపులజ్ఞానోపదేశము నీయగల్గును. దేశప్రకృతి కనుగుణముగనే దేశీయుల ప్రకృతియు నుండును. హంజోల్ గారిట్లు వ్రాసిరి: — “ఒక ధృవమునుండి మఱియొక

ధృవమువరకును వ్యాపించి ప్రకాశించు చుక్కల నన్నిటిని ఆకాశ మెట్లుచూపునో, అట్లు ఉష్ణదేశవాసులకు ప్రపంచ మందలి నమస్తప్తములను వారి స్వదేశమందే ప్రకృతి చూపించును." ఉష్ణదేశము సూర్యుని కళాశాల. ఉష్ణదేశము భూగోళము యొక్క బ్రహ్మాండమైన వస్తుప్రదర్శనశాల. ఉష్ణదేశములలోని సృష్టివైచిత్ర్యము విశ్వమును, మిగుల యోగ్యమును నైయున్నది. మనచుట్టునుండు పదార్థములకు మన తలంపువై, మన యాలోచనలవై, మన వర్తనలవై మిక్కిలి యధికారము గలదు. పుష్పములతో సిండియుండు భూములు, దేవదారువనములు, మహాసముద్రములు, బయళ్లు, సరస్సులు, పొలములు ఇనన్నియు మనవై తమ కను గుణమగు నధికారము కలవై యున్నవి. కాని యీ యధికారములకు ఉష్ణదేశపు పవిత్రాగ్రణ్యములగు నారిక్షేపనములు అచటి మహాసముద్రము వీనిని మనవైగల యధికారమునకును చాల తారతమ్యమున్నది. ఉత్కృష్ట గుణములుగల ప్రకృతి ప్రాణినిధులమధ్య సర్వదా వసించుటవలన యోగ్యమగు ప్రవర్తనమును, మంచి తలంపులును కలవాడై మనుజుడు దున్నత స్థితిని పొందును. జంతుకోటిలో మనుష్యులను పోలిన జంతువులు కోతులు. ఆకోతులు సూర్యశిశువులైయున్నవి. అవి సహజముగ నెవట వసించునో అట్టి యుష్ణదేశములలోనే మనుజులు వసించవలయును. కోతి జీవింపజాలని తావున మనుజుడు వసించుట దుష్టరముగదా! పృథ్వీకోటియందు చక్కని యభివృద్ధిని గని, యెక్కువ పోషకశక్తితో గూడి యుండు తరువులు నారికడములు. నారిక్షేపలములే మనకు

స్వాభావికాహారము నీయగలవు. నారికేళవృక్షములు ఉష్ణ దేశములలోనే పృథ్వి నొందును. పాణిపూరితములగు కెంకాయలం దినుచు పాణిపూర్ణులై యోగ్యజీవనమును గడవగోరువా రుష్ణదేశములలోనే నివసించవలయును. ఉష్ణదేశములలో సుస్థిరమగు సుత్తమాహారము శాశ్వతముగా లభించును. ఎచ్చోట ప్రత్యహమును నిస్తారమగు నాహారమును ప్రకృతి ప్రసాదించుచున్నదో అచ్చోటనే ధైర్యోత్సాహ సంపన్నులు పృథ్విగాంతురు. ఏమన, మనుష్యులను క్రమింగజేయునట్టియగు, వివేకమును కలుగనీయనట్టియు చింతలచట నుండవు. ఉష్ణదేశములలో అల్ప పరిమాణముగల యాహారము తినుటకు చాలును. సత్త్వములు, గృహములు పీనితో పనియుండదు. కాన కోర్కెలునుండవు. చింతలు లేకపోవుటచే పొట్టుకు దాసులమైయుండగ తోడిమానవులకు విముక్తిని, సుఖసంతోషములను కలుగజేయుటకై పాటుపడుచు హాయిగా జీవింప గల్గుదుము. కోర్కెలులేనివారిరాజ్యము లుష్ణదేశములే. అచట భూమినుండి వచ్చెడు పదార్థములవై నాధారపడియుండ నక్కఱలేదు. వారికి సకలము సూర్యునినుండియే వచ్చును. వారు సూర్యదత్తమును, పాణిపూరణమును దివ్యమునగు నాహారమును భుజించి, ప్రాణశక్తితోనిండి యవృతదశను పొందుచున్నారు. నారికేళ ఫలములను తినుటయనగా వృక్షసంభూతులగు సూర్యులను స్వీకరించుటయేయగును. నారికేళపత్రములు సూర్యుని బోలియుండుటయందును నారికేళఫలములు మనుష్య శిరముల బోలియుండుటలోను చాల తోలిన యర్థమున్నది సుదీ! భూమియనునది మృతసూర్యుని

యందలి భాగము మాత్రమే. భూమినుండి వచ్చు ఘనపదార్థము ప్రాణహీనమును, శక్తిహీనమునై యున్నది. సూర్యుని నుండి వచ్చు తేజోత్పాదములు అంతరిక్షసంబంధములును, శక్తిమంతములునై యున్నవి. కన్నులు, వెండ్రొకలు ఈరెండును చెలుగును, పాణిమును మిక్కిలి సంగ్రహించును. నునమెడలు విస్తారమగు వెలుగును సంగ్రహించి కూడ బెట్టును. ఐనను ఇతరదేశములలోని ఫలభక్షకులు పూర్వమున గడపిన యస్వాభావిక జీవనమువలన చెడిన శరీరములు కలవారగుట చేత వారి కన్నులకును, వెండ్రొకలకును, చర్మమునకు సహజ శక్తులు తిరుగ కలుగుటకు కొన్ని శతాబ్దములు పట్టును. భూమధ్యరేఖయందలి నారికేళభక్షకులు మాత్రమే తమ కన్నులు, వెండ్రొకలు, చర్మము ఇవి సూర్యరశ్మిని బాగుగా సేవించుచు యథార్థమైన స్థితిని పొందగల్గునట్లు చేసికొన సమర్థులగుదురు.

భూమధ్య రేఖ కీవల నావల నుత్తర దక్షిణాక్షరేఖల మొక్క పదునైదవ భాగమువఱకును, సముద్రమట్టమునుండి 600 మీటరుల దూరము వఱకును ఉష్ణమాపకముల ప్రకారము శీతోష్ణ స్థితియుండును. ఈ ప్రదేశ మంతయు బెంకాయ చెట్లకును, అరటిచెట్లకును జన్మస్థానమైయున్నది. ఇచ్చోట ముహూన్నత పృథ్వీములును సుందరపుష్పములును, మిక్కిలి రుచ్యములగు ఫలంబులును, అధిక సంఖ్యాకములగు తరుగుమ్మలతాదులునుకలవు. ఈప్రదేశమునకు తరువాతి యుష్ణ ప్రదేశములలో కూడ యిచటి మాదిరిగానే పృథ్వీకోటి నొందును. ఉష్ణదేశములను దాటిన విదప ఉత్తర దక్షిణా

తొంశములు. భూమధ్య రేఖకు దూరమైన కొలదిని ఆయా ప్రదేశములలోని వృత్తాదులవృద్ధియు వృక్షజాతుల సంఖ్యయు తీణదశను పొందుచుండును. భూమధ్యరేఖకు 4, 5 వేల మీటరుల దూరమున (ఒకమీటరు 39. 37 అంగుళములు) సుత్తరదక్షిణధృవములకు సమీపమున నుండు ప్రదేశములు చాల భాగము మంచుతో గప్పబడి బొత్తిగా తక్కువ తరుగుల్కములు కలవై యున్నవి. పోషించగల యుష్ణజ్వజాతి యెచ్చోట వృద్ధి నొందదో అచ్చోటిప్రజలు సాఖ్యహినులును చింతాసంతప్తులునై యుందురు. మనము గాలి వెలుగు పీనికి సంబంధించినవారము. మనము సూర్యసంబంధులము. ఈ భావములను మనము స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొనవలయును. మనము విశ్వప్రపంచమునకు సంబంధించిన జీవులమను సంగతిని గ్రహించి యందు కనుగుణముగా నివాసయోగ్యములగు ప్రదేశములను ఆహారమును నిర్ణయించు కొనవలయును. కాని నంకుచిత భావముల కాలవాలమగు చేతీయ, జాతీయ భోజన పానాభిమానమున కెంతమాత్రము నవకాశ మియ్యరాదు. టేగలకును, జాతులకును సంబంధించిన రాజకీయ దృష్టితో మన నివాసస్థానములకు హద్దులుపెట్టి జూడకూడదు. మనుష్యుడు ఫలభక్షకజాతికి సంబంధించిన వాడను విషయమును నిరూపించుటకు మనుష్య శరీర నిర్మాణమువంటి శరీరనిర్మాణముగలిగి ఫలభక్షకజాతికి చెందియున్న కోతిని దృష్టాంతముగా చూపుచున్నారు గదా! ఉష్ణదేశములే కోతులకు నూత్రదేశము లను మాటను మీరేల విచారించకున్నారు? పూర్తిగా మనుష్యుని బోలియుండు వారిడి కోతులు ముఖ్య

ముగా నుష్ణదేశపుజంతువులై యున్నవి. అన్నివిధములను మనుష్యునిబోలియుండుకోతె ఫలభక్షకజంతువు కాబట్టి మనుష్యుడుకూడ ఫలభక్షకజంతువే యనినపుడు కోతులయందా హరణము ద్వారా ప్రకృతి మనుష్యునికి నివాసమును చూపుచున్నదనియు, కోతు లెచట నుద్భవించునో ఆ ప్రదేశములే మానవునికి వాసస్థానములనియు ననవలదా? ఈన్యాయ వితర్కమెక్కడ? ఫలాహార ముత్తమాహారమని విశ్వసించు వారెల్లరు నుష్ణదేశనివాసమునుకూడ విశ్వసించవలయును. అట్లు విశ్వసించనిచో వారు పరస్పరవిరుద్ధ విషయములను సమన్వయము చేయగోరువారగుదురు. ఫలభక్షణము, శాశ్వత సూర్యరశ్మిగలదేశము, నిరంతర ముత్పన్నమగు ఫలములు ఈమూడును విడదీయరాని విషయములు. ఇతర చోట్లలో ఫలములను పండింపవలయుననిన మిక్కిలి కృషిచేసి కాలము నంతను వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను ఉష్ణదేశముల లోని ఫలములకు సాటిరాక యని నిస్సారపదార్థములై యుండును. మఱియు నీ నిస్సారపదార్థములకొఱకు కాలము నంతయు వినియోగించుటకంటెను కొద్దికాలలో కొంచెము కష్టముతో శ్రేష్ఠగుణమును, విస్తారముగయు గల కాయలను పండించి మన కాలమును చాలవరకు ఆత్మపారిశుధ్యముకొఱకును, మారననేరకొఱకును వినియోగించుట కనువుగనుండునట్టి యుష్ణదేశముల లోనే వసించుట మేలుకాదో? ఫలవర్గమున చముగు పప్పులు గల కాయలు మనుష్యునికిఁగగి యాహారపదార్థములు భాన్యములకు బదు లీకాయలే తినదగినవైయున్నవి. పిండికిబిడులు చమురును, నట్టివేడికి బదులు కాం

తన్ని వేడిమిని, సగముదగ్గమై యష్టజని వాయువుతో నిండియుం
 ధనాహారమునకు బదులుయెంతమాత్రమును దగ్గముచేయబ
 డక స్వల్పమగు నష్టజనితో కూడియుండు నాహారమును కాయ లే
 యున్నను. భావికాలమున కత్యంతావశ్యకమగు మితవ్యయన
 వ్యయ నివి పరిష్కరించును. చమురుపప్పులకాయలె తినదగిన
 వైద్యచో ఆకాయలచెట్లను సాగుచేయుటకు వలయు మంచి నేల
 త్రవ్వచో ఎట్టికాయలచెట్టు శ్రేష్ఠమైన ఆహారమునియ్యగలదు?
 స్వల్పానుభవము కలవారు ఆయా దేశీయు లాయా దేశములలో
 వృద్ధి నొందునట్టి కాయలచెట్లను నాటి పెంచవలయునని చెప్పు
 దురు. కాని నిక్కిలియనుభవముగలమేవిట్లు చెప్పుచున్నాము.
 ఏకాయ సూర్యుని శక్తినిమితముగా తనయందిముడ్చు కొనునో
 ఏకాయ మనలను దృఢగాతులను, దృఢమనస్కులను జేయగ
 ల్లునో, ఏకాయ మన కనుకూలముగనుండునట్టి స్థితిగతులలో
 వృద్ధి నొందునో, ఏకాయ తనమాదిరిగా మనముకూడనుండునట్లు
 అనగా దుస్తులుధరింపక గాలిలో వెలుగులోనుండునట్లు పోత్ప
 హించునో, ఏకాయ తల్లిపాలకును, ఆవుపాలకును బదులుగా
 ఆబాలవృద్ధముగ నందఱును నేవింపదగినపదార్థమో, ఏకాయ
 పాలు, మిగడ, వెన్న వీనినన్నిటిని తనలోనొక్కరూపము
 లో నిమగ్నుకొనియున్నదో, ఏకాయయొక్కచెట్టు మనకొక
 తిండినేకాక నకలావశ్యక పదార్థముల సీయగలదైయున్నదో,
 ఆకాయలను కాచునట్టి టెంకాయచెట్టులనే సాగుచేయుడు.

ఉష్ణ దేశములలో టెంకాయచెట్టు వృద్ధి నొందును గాన
 సన్నోటనే వానిని సాగుచేయుటయిష్టము. అచట సంవత్సర
 మువకు. పండ్రెండుసార్లు టెంకాయలు పండును. అరు డారి

కేళవృక్షములు అరువదియేండ్లవరకు నొక్కమనుజుని పోషించును. అక్రొత్తు మున్నగు చమురుపప్పుల కాయలెవ్వియూ ఫలవర్ణమునకు కిరీటతుల్యమును, వృక్షరూపకమేదన్నును, మనుష్యశిరసదృశమునునగు నారికేళఫలమునకు సమానమైనవి కానేరవు. ప్రకృతిభాషను గ్రహింపగలవారెల్లరు నుజ్జారూపక నారికేళమునే కోరుకొందురు. జాడీలు, గాజుబుడ్లు, గిన్నెలు మున్నగు చిత్రములు లిఖించి మనవారు భోజనశాలకు గురుతులుగా నుంచుచున్నారు. వివాహముజరుగుచోట వాకిటియందలి తోరణములు, పుష్పములు లోపల వివాహము జరుగునని మనకుచెప్పును. ఆవిషయమును తెలిసికొనుటకై వేటొకరి నడుగ నక్కఱయుండదు. టోపీలదు కౌణముముందు వేలొడుచుండు నొకటోపి నిలుచువారిని పిలుచుచుండును. మనుష్యులవలె ప్రకృతికూడ సాంకేతికచిహ్నముల ద్వారా తనయుద్దేశమును తెలుపునని మీరు విచారింపరా? మనుష్యులయొక్క ఆహారము నామె చిహ్నములమూలమున తెలుపుచున్నదను విషయమును మీరు గమనింపరా? కాయలకెల్ల రాణియగు టెంకాయ మన తలకాయను పోలియుండుటకును, దానియతుకులు తలపుట్టెయొక్క సంధులను పోలియుండుటకును ఆకాయకు రెండుకండ్లు, నొకనోరు, జుట్టు ననబడు లక్షణము లుండుటకును కారణమేమో మీకు తెలిసినదా? నారికేళవృక్షము నరులకెల్లఁ దల్లియై యున్నదెందులకో, మనుజునివలెనే సూర్యప్రియమై యెందుకున్నదో మీకిప్పుడల్లమైనదా? నారికేళమునకు జన్మభూమియగు దేశమే, మానవుని స్వదేశమనియు, మనుష్యులుజన్మదేశమునకు సంబంధించినవా

రనియు, నుష్ణదేశములలోనే మనుజుడు తిరుగ నిజమైన మనుజుడు కాగలడనియు మీరంగీకరింతురుగదా!

క్రైస్తవ, బుద్ధుడు, మహమ్మదు.

మహానుభావులగు నీమతకర్తలు ముస్లిములను ఉష్ణదేశపు సూర్యపుత్రులే. ఈముగ్ధురియొక్క జన్మస్థానములు నుష్ణదేశములే. ఉష్ణదేశవాసులగుటచే వారుచింతారహితులును పరార్థపరులును నై జ్ఞానానందపూర్ణులు కాగలిగిరి. క్రైస్తవమతము జౌద్ధమతము, మహమ్మదీయ మతము ఈమాడుమతములును సూర్యశక్తివలన నుత్పన్నమైనవే. నిజమైన క్రైస్తవులును జౌద్ధులును, మహమ్మదీయులును ఉష్ణదేశములలోనే చింతారహిత జీవనమును బోధించునట్టి తమతమ మతముల కనుకూలముగా నీవింపగలరు. ఆకాశము, సూర్యుడు నేప్రదేశమున నకలపదార్థములను మనుజుల కిచ్చుచుండునో ఆప్రదేశమున మానవు డన్ని వస్తువులను తోడి మానవుల కియగల్గును. భూమి భృరేఖకు దూరముగాఁబోయినకొలదిని ననుజులు తమకొఱకు తాము పాటుపడవలసినవారై స్వార్థపరులును, మతానక్తిలేని జారలునునై బ్రతుకునట్లు నిర్బంధింపఁబడెనన్నారు. నిజమైన క్రైస్తవులు అనగా వట్టిమాటలుచెప్పువారు కారు. ఆచరించువారు క్రైస్తవమతమున నుండవలయుననిన తిరిగి ప్రాణదాతయగు సూర్యుని నాశ్రయింపవలయును. చీకటిని, చలిని విడిచి దూరముగా బోవలయును. ఉష్ణదేశములు మన ప్రయత్నము నవేక్షింపకనే ప్రతివస్తువును మన కియగలవు. ఇచ్చొటనుమాత్రమే యిహసంబంధముకాని క్రైస్తవమతము

మును నెలకొల్పవలవియగును. సూర్యనియొక్క గురుత్వాకర్షణమునకు మనశ్చిరస్థులను కేంద్ర స్థానములను చేయవలయును. పొట్టలకు బానిసలమై యుండక బలమును, ప్రాణము నీయగల సూర్యకాంతినుండి పోషకపదార్థమును స్వీకరించుటకు నేర్పుకొందము. నేత్రములతోడను, మెచ్చికలతోడను, అంతరిక్ష వాయువులను స్వీకరించు విధానము నభ్యసితము. చర్మము తోడను, శ్వాసకోశములతోడను, వాయుభక్షణము చేయవలెను. పొట్టలను బానిసలమై పడుచున్న కష్టములనుండి విముక్తులము కావలయును.

ఉష్ణప్రదేశములే నివాసయోగ్యములు

ఇక్కలమున మానవులు బంగారమునే దేవునిగా భావించుచున్నారు. నగరములని పిలువబడు తాతిమైదానములలో బంగారమును తీయుటకై కోటానకోట్ల జనులు పరిభ్రమించుచున్నారు. బంగారముకడ కేగుమార్గము వృత్తువుకడకే తీసికొనిపోవును. సూర్యరశ్మియను బంగారము, అంతరిక్షవాయువు, మేదోశక్తి, సునీలాకాశము నవయుగమునకు కావలయును. మనమెదడు కేంద్రీకృత సూర్యచుండలమును, అంతరిక్ష వాయుసంచయస్థానమును నైయున్నది. ఇపుడు మనము పొట్టలద్వారా సంచయస్థానములను నింపుచున్నాము. భవిష్యత్కాలమున (చింతారహిత జీవనము నవలంబించినచో) నన్ననో నేలదాకునట్లు పెరిగిన శిరోజములు ధాబాచ్ఛాదనములవలె మనలఁజుట్టుకొనియుండ, అంతరిక్షవాయుగ్రహకము

లగు నాశిరోజములతోడను, నేత్రంబులతోడను వైహాయసమును పాణమును సంగ్రహింపగల్గుదుము. సూర్యుని వెలుగును తిని, సత్యమును పానముచేయుదుము. తత్త్వవిచారకులు అప్రత్యక్షమైనదానికేయాధిక్యతనిచ్చిరి. కానిప్రత్యక్షభాగమునుగూర్చి శ్రద్ధతీసికొనలేదు. “ఘనీభూతమును, చైతన్యరహితమునునైన సూక్ష్మము స్థూలమనఃబరంగును. నిర్మలంబును, చైతన్యపూర్ణంబును, వాయురూపకంబును నగునది సూక్ష్మంబనఃబరంగును.” అంతయు నాథ్యాత్మికమే. స్థూలదృష్టికి గోచరించు నదంతయును ఘనీభూత సూక్ష్మతత్వమే. ప్రతివిషయమును భావములయొక్కదృశ్యమే. ప్రత్యక్షా ప్రత్యక్షములైయుండు సీఘ్రసూక్ష్మతత్వము లొకటినివిడిచి యొకటియుండనేయుండవు. అట్లుండననుట మానవునియొక్క బుద్ధి ప్రమాదమేయగును. ఇది భావికాలపు నవవివేకము. ఇందు మతమును, శాస్త్రమును సమస్వయమునొందును. ఇదిమిగుల ప్రాచీనమైన సూత్తమతము. పాఠేనర్ ఒస్కార్ కార్ స్కెట్టుగా రిట్లువ్రాసియున్నారు. “భూమిమీది సకలశక్తులును, సూర్యునినుండియే పుట్టుచున్నవి. సూర్యకిరణముల చ్వారా భూమి పలువిధంబుల పనిచేయుచున్న నిరవధిక ప్రాణశక్తిని సంగ్రహించుచున్నది. వృక్షకోటియొక్కయు, జంతుకోటియొక్కయు ప్రాణమువలెనే మనుష్యులయొక్క ప్రాణముకూడ మహచ్ఛక్తియగు సూర్యశక్తిలేనిచో యనంతభవమగును.

“మనము స్వీకరించునాహారము సరియైన సూర్యశక్తియై యున్నది. సూర్యశక్తిని మనము తిన్నగా చేర్చుచుచున్నాము.

చున్నాము. ఆతపస్సానములయొక్క ఆరోగ్యకరలక్షణములను బట్టియు, మొక్కలును, జనులును, వెలుగులేనిచోట జీవింపక పోవుటను బట్టియు నీ సంగతి నిర్ధారణచేయ బడుచున్నది. మనయీభూమిపై గోచరించు దృశ్యవంతయు ప్రాణవంతయు సూర్యుని యొక్క శక్తులనుండియే యుద్భవించును.” సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొను వారి కవి విరివిగా లభించును. ఆదినుండియు నృత్యములు, జంతువులు తెలిసియో తెలియకయో మనదేహములు కూడ యీ సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొనుచున్నవి. ఇప్పుడెంతమందినో మనసోదరులను బొద్దుతీయుటకై గనులలోనికంపి మనుష్యమాతృనకు పనికిరాని యయోగ్య జీవనము గడుపువారినిగా జేయుచున్నాము గదా! బొద్దునుకాల్చి వేడిమిని శక్తిని నిలువచేయుచున్నాము. కాని యీవిధముగా మనము సంపాదించుశక్తి మిక్కిలి తక్కువశక్తియే. జలములచెంతదాహమువలన జచ్చువారివలె సూర్యుడియగల వరముల నెఱుంగక మన మవి వేకులమైపోవుచున్నాము. భూమధ్యరేఖను సమీపించి సూర్యరశ్మిని పానముచేయుడు. సూర్యశక్తులనెల్ల సంగ్రహించి గూడబెట్టుకొని పూర్వముకప్పుడుండిన రీతిగా నుండుడు. సూర్యమండలమును తల్లియొద్ద నంతరిక్షక్షీరముల గోలిమఱల మనుష్యులకండు. మండుల తోడను వైద్యులతోడను పనియుండదు. జ్యూలియస్ హెన్సెల్ (Julius Hensel) గారిట్లు చెప్పియున్నారు. (1) సూర్యకిరణ తప్తమగు వాయువు నుండి బహిర్గతమా పదార్థము మనయందలి జీవబీజ పదార్థము (Protoplasm) తో నేకీభవింపును. (2) సూర్యునినుండి

వెడలునట్టి ఆవిరి రూపకములగు పదార్థములు జీవబీజ పదార్థముతో మిశ్రమమై ఆకృతులను నిర్మించును (8) మనుష్యుడే హమునందలి కండరములు స్నాయువులు నరములు ఇవన్నియు సూర్యునియొక్క ఆవిరలవలననే నిర్మితమగుచున్నవి.” సూర్యునిలో నుండుడు. సూర్యకాంతికి నిలయమగుదేశములలో వసింపుడు. నాగృహమే ప్రపంచ మనుకొనవలదు. ప్రపంచమంతయు నాగృహమే ననుకొనవలయును.

—:0:—

సూర్యగీతము

వట్టి యెటుక వలన • సౌఖ్యము లేదు
తెలివితోడి పనుల • వలన గలుగు
సౌఖ్యనగి యెఱింగి • జాగుచేయక మీరు
ఖరకరు దెస కీడై • వఱలవలయు||
విననిన నిత్య • మిచ్చు ప్రాణంబును
బలమును, వెలుగును వివస్వతుండు
సుఖము శాంతము పరిశుభ్రత తేజంబు
నాతడే యొసంగు • నందఱకును||
జీవితపు సమస్త్య • లేనియైన పరిష్క
రించి యన్నిటి సహ • రించజాలు
సూర్యుడొకడె యెన్ని పర్యాయములనైన
నాగరికత ముక్తి • నీగలేదు.
ఉత్తరంపు నాగరికత • యత్తమిల్లి
మనకు సూర్యుని తోడుత • మైతిగల్గ

యర్హజీవితమును ముక్తి * నందజేయు
 కారణములు బయల్పడ * గలవు తలవ.
 ఒక శతాబ్దము ముగిసె నిం * కొక శతాబ్ద
 మిపుడు మొదలిడె నీశ్వర * కృప యనంత
 మదియొకప్పుడు గూడను * కొదుర గాదు
 అతడు తుమియించె మన పాప * వితతి నెల్ల.
 ఈ శుభాబ్దంబునం బర * మేశుకరుణ
 కడు సమీపమై మన భూమి * నడరగలదు
 రవిని నేవింపుడీ స్వర్గ * రాజ్యమిదిగో
 తెలియుడని చెప్పుచున్నాడు * దేవుడిపుడు.
 అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రజ * లల్ల యదిగో
 సూర్యరాజ్యమునందున * పర్యటనము
 చేయుచున్నారు ముఱికి ప * సిడిని వారు
 వదిలి పర్విడినా రక్క * వసువుగోరి.
 నారికేళపుక్షిచ్చాయ * జేరి వారు
 శ్రేష్ఠతమమగు తత్ఫల * శ్రేణితోడ
 జీవయాత్రను గడపుచు * దేవదేవుఁ
 బాడుచున్నారు సంతృప్త * భావములను.
 సరసమూహ మింక * చిరకాల మంధకా
 రమున నుండబోదు * తమముబోయి
 తెల్లవాతె హాయి * దినదిన మభివృద్ధి
 గనును గాలి వెలుగు * లను భరింప.
 తృప్తి నా వసంత * ఋతువొసంగును మహా
 నందమొసగు నబ్జ * బాంధవుండు

ప్రకృతిదానము లతిప్రమదమిచ్చు మనుష్య
 దానము లొసరించు • బానిసగను.
 మనుజుజాతి రోగ • మయ హృత్ప్రదేశముకొ
 సర వసంతమేలు • మఱొక తూటి
 నిత్యగుణముపచ్చి • నిఖిల దుఃఖంబులకొ
 హదలను జయించు • ప్రబలశక్తి.
 ఉత్తరంబు విజన • ముత్తయెడారియకొ
 పల్లె పట్టణములు • పాడువడును
 ప్రకృతియొక్క పిలుపు • పాటించి మానవు
 లుష్మధూమికేగి • యుండుకతన.
 మనుష్యములును సామాన్యముల్ • ప్రకృతిమాత
 చిట్టములు వాని పాలించు • జనములెల్ల
 నాగరికతాభయంకర • నఖరదత్త
 మరణదశనుండి లేతురు • మఱలబ్రదికి.
 బాధలును, వేదనలు సర్వపాతకములు
 వదలిపోవ జనులు తిర్గి • బ్రదికినారు
 గతయుగంబుల కల్పిత • కత విశాస
 చావును తమంబు మృషలయ్యె • శాశ్వతముగ.
 చావు, రోగము, నీసి తమచాయలెపుడు
 బలపుభూమిని మానవుల్ • వదలినారు
 వారు సుఖులు, నమలులు నా • బాలురు రవి
 శిశువులైనా రహ చిట్టచివర కిట్లు.
 వారు కన్గొనుచుండిన • స్వప్నజాల
 మిపుడు నిజరూపమును దాల్చి • యేగుదెంచె

వారలెల్లరు నము లేకభావము కల
 వారలందఱు సధికారు • లై రహింతుఁ.
 వారలెల్లఱు సమపూర్ణ • పాణియుతులు
 నీకటిని మిత్తినికొవారు • చేతికొలది
 విసరి దూరంబుగా పారవేసినారు
 భానుని స్వతంత్రావని • లోన విజయ
 గీతములు పాడుచుందుఁ సంతోషితివారు
 నీకు వందన మోసర్వ • లోకనాథ
 మాకు నీ వాసంగిన దినముణి తమమును
 తఱుముటయెగాక బ్రదుకెల్ల • తన్నయతను
 గాంచునట్టి సౌఖ్యము నీయగలిగినట్టి
 రజతమును బోలు శాశ్వత • రశ్మినిచ్చె.
 ఉష్ణదేశార్క సేవన • మున్నయెడల
 ఈశ నీదురాజ్యమును గ్రహింపవచ్చు
 ననియు భక్తిమై నీసేవ • లాచరించి
 స్థనియు దెల్పు మీ జను • లందఱును.

నా రి కేళ కృషి

నారికేళము చింతామణి. నారికేళవృక్షము పాణి
 వృక్షము. నారికేళవనము మనుజుని నిజనికేతనము. నారికేళ
 మును సాగుచేయుట యనగా మిక్కిలి చిన్న నేలపై తక్కువ
 కష్టముతో, తక్కువ ఖర్చుతో, తక్కువ కాలవ్యయముతో, నె
 క్కువ శ్రేష్ఠమును, కడుంగడు విస్తారమునగు నాహార ముత్పన్న

ము చేయుటయైయున్నది. ఇయ్యది సమస్తప్రపంచముయొక్క సాంఘిక, ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరింపగలదు. కొలది నేలలో, స్వల్పవ్యయప్రయాసలతో, ఉత్తమ పోషక శక్తిగల యాహారము జంతుకోటివలనగాని, పృథ్వికోటివలనగాని లభించుచున్నదా ? పశువుల వలన లభించు నాహారముకంటె వ్యవసాయమువలన లభించు నాహారము అరురెట్లధికముగ నున్నది. పశువులను పెంచుట లాభకరముకాదు. కావున పృథ్విమేఘనకు సమాధానము నీయవలయును. కూరగాయలు, మూలములు, పిండి, శర్కరాయుతములగు పండ్లు ఇవియెవ్వియును శ్రేష్ఠతమాహారపదార్థములు కానేరవు. మనుష్య శరీరమున కావశ్యకములగు మూలద్రవ్యములన్నియు కొొప్పు చమురు రూపమున దేనియందుకలవో అట్టి చమురుపప్పుతోకూడిన కాయలంగాచు పృథ్విములే కేవలము నుత్తమాహారము నీయగలవు. అన్నిరకముల చమురుపప్పులకంటెను ఉష్ణదేశీయమైన చమురుతోగూడియుండు కొబ్బెరయే శ్రేష్ఠము ననుపమానమునైన యాహారపదార్థము. పశుపోషణము, వ్యవసాయము వీనితో పోల్చిచూడగ నారికేళకృషి ముప్పది రెండురెట్లెక్కువ లాభకారిగనున్నది. పశువును పెంచువాని కొక్కనికి కావలసిననేల వ్యవసాయముచేయుట కారుగురికిని, నారికేళకృషిచేయుటకు ముప్పది యిద్దరకును సరిపోవును. పశుపోషణమువలనను, సేద్యమువలనను కలుగునట్టి యనేకవిపత్తులను గూర్చి విచారించినచో నారికేళకృషి యెంతయే నభివృద్ధికరమను సంగతి గోచరించును. వర్తమానకాలమున మనుష్యమానసము నాకమించియున్న సర్వసమస్యలును—కొండలు

కోటిశత్రులుగ నుండుటయా? సర్వులు భనమును సమానముగ పంచుకొనుటయా? యుద్ధమా? శాంతియా? (స్త్రీ)లకు సమానాధికారములు, జీవనమునకగు నమితవ్యయములు, స్థలము, దుస్తులు, ఇంక ననేకములునగు నీసమస్యలన్నియును ఉష్ణదేశమునందలి మార్తాండమండలము, నిత్యస్థలదాయి యగు నారికేళవృక్షము నగ్నజీవనము ననువానివలన చక్కగ వరిష్కరింపబడును. సర్వరాజ్యమున 'కొనించుచు నది దూరమున నున్నదని తలంచుచున్న యోజనులారా! మేల్కొనుడు! ప్రయాణ సన్నాహముచేయుడు. నారికేళరాజ్యమగు సూర్యరాజ్యములో ప్రవేశించి సూర్యశిశువులుకండు.

దేశాభిమానమా? సూర్యానువర్తనమా?

జాతీయమితవ్యయమా? సర్వజనీన మితవ్యయమా?

దేశాభిమానము, జాతీయమితవ్యయముననునవి మిక్కిలి సంకుచితభావయుతములగు సమస్యలైయున్నవి. ఈరెండును జన్మభూమియను మంటిగడ్డనంటి పట్టుకొని దానిని సాధ్యమైనంతవఱకు సారవంతమైనదానినిగ చేయుటకు ప్రయత్నించును. ఈరెంటియొక్క యోచనయు, పనియు నొకచిన్న సున్నలో నిమిడియుండును. “నాజన్మభూమిలో తక్కువ వ్యయ:ప్రయాసలతో యెక్కువయాహారము నేనెట్లుకలుగ చేయనేర్తును” అని దేశాభిమానియడుగును. సర్వజనీనమితవ్యయమునానించునట్టి సూర్యాభిమాని యిట్లుచెప్పును:—

“సకలప్రాణులవలె నేనుకూడ సూర్యప్రాణివై యున్నాను. ఉష్ణదేశములో సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా

లభ్యమగుటచేత నచ్చటి జంతుకొటి యొక్కయు వృక్షకొటి యొక్కయు వికాసము మిక్కిలి సహజముగనుండును. ఉష్ణ భూములలో భూమధ్యరేఖయొద్ద నాస్థలముకలదు. పాక్షిణపూరితములగు నుష్ణప్రదేశములే నాజన్మస్థానములు. అయ్యవి విశ్వజనీనమైన, సర్వజనీనమైన, మితవ్యయమును కోరువానికి సకలాభీష్టప్రదాయినియగు నాహారమును సమృద్ధిగ నీయగలవు. ఆయాహారము చిన్న నేలపై, స్వల్పప్రయత్నమువలననే గొప్పపరిమాణమును, ఉత్తమోత్తమ గుణమును గల మనుష్యాహారమును ప్రసాదించునట్టి నారికేళ వృక్షమునుండి వచ్చుచున్నది. నారికేళభక్షణము, సర్వజనీన మితవ్యయవాదముననుసరించి స్వదేశాభిమానమును, జాతీయ మితవ్యయవాదమును పూర్తిగ సంతరింపజేయును. భూమధ్యరేఖయొద్దనుండుప్రదేశము మనుష్యజాతి యొక్క యథార్థనిలయము. అదియే స్వదేశము కాగలదు. జాతీయభావమునకు బదులు విశ్వజనీన భావమును, జాతీయ మితవ్యయ వాదమునకు బదులు సర్వజనీనమితవ్యయ వాదమును రాగలవు. ఒక్క రాజ్యమునకు పౌరుడగువాడు ప్రపంచమునకెల్ల పౌరుడు కానేర్చును. ఒక్కదేశమును పేరిమించు దేశాభిమాని లోకమంతయు స్వదేశమేనని తలంచు జగన్మిత్రుడగును. భూపుత్రుడు సూర్యపుత్రుడగును. ఇతర సహాయము నవేక్షింపక మనుష్యులు జీవింపగలిగినచో సాంఘిక సమన్య పూర్తిగ పరిష్కరింపబడును. మనుష్యుని యావశ్యకతలు మిక్కిలి తక్కువగ నున్నవి. ప్రకృతి సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్నది.

అతడు ఇతరులపై నాధారపడనక్కరలేకుండు చెట్లను నాటి పెంచుచు గ్రాసవాసములను కలిగియుండు గలడు. సర్వశక్తికి నుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యునిపై నాధారపడినచో ఇతరులపై నాధారపడవలసిన పని యుండనేరదు. సూర్యునిపై నాధారపడియుండువానికి సకలమును సూర్యుడే యిచ్చును. పక్షపటచిన ఫలములను, వెలుగును వేడిమిని సూర్యుడిచ్చును. సూర్యరశ్మి దుస్తులకుబదులు పయోగపడును. సూర్యరశ్మియే వానికి నెగడి. విలువంపుగనుండు నాకాశమో, వెదురుతోడను తాళపత్రములతోడను నిర్మింపబడిన కుటీరమో వానికి గృహమగును. ఇట్టిస్థితిగతులలో ప్రతివాడును తనకుతానే యజమానియై యుండును. యజమానులు సేవకులు ఎల్లవారు యజమానులే. సేవకులు లేనేలేరు. దరిదురిలు లేరు. ధనికులులేరు. ఒకరికొకరు సేవకులుగ నుండుటకుబదులు పవిత్రజీవితమునకు సేవకులైనుఖింతు. మనుష్యశక్తికి బదులు సూర్యశక్తి నుపయోగించుటయే సాంఘికమనస్యను కరిష్కరించుటయైయున్నది. ఇది యుష్కదేశమున మాత్రమే సాధ్యమగును.

జంతువులకొవ్వ? కొబ్బెరకొవ్వ?

జి. వి. బంజి (G. V. Bunge) యను శాస్త్రజ్ఞుడు జంతువులకొవ్వ, శాకజాతికొవ్వ నుపయోగించి చేసిన పరిశోధనలనుగూర్చి శారీరక రోగనిదాన రసాయనశాస్త్రమును తనగ్రంథములో వాసియున్నాడు. అందలి విషయ

ముల నిట వివరింతును. నాలుగుకుక్కలలో రెంటికి మాంసపు కొవ్వును, ఒకదానికి ఎల్లగిసవిత్తులనూనెను, ఒకదానికి కోను కూరజాతి మొక్కయొక్క విత్తులనూనెను పెట్టిరి. నాలుగు కుక్కలకును భిన్నములగు నా చమూరులు జీర్ణమైనవి. ఒకకుక్కను 19 దినములు పస్తుపెట్టిరి. అపుడు దానితూనిక నూటికి 32 వంతులచొప్పున తగ్గిపోయినది. పిమ్మట 14 దినములు దాని కాహారమిచ్చిరి. ఈ 14 దినములలో 200 గ్రాములమాంసమును, 2850 గ్రాముల మాంసపుకొవ్వులోని యష్లుములను ఆకుక్కుతనియెను. అపుడు నూటికి 17 వంతులచొప్పున దానితూనిక హెచ్చినది. తరువాత నది చంపబడినది. దానిలోపల (Panniculus adiposus) పానికులస్ అడిపోసస్ అనబడు పదార్థ మధికవృద్ధి నొందియుండెను. దానిపేరేవులలో విస్తారమైనకొవ్వు జీర్ణించియుండెను. దాని కారిజము బాగుగా కొవ్వియుండెను. వంటద్వారా కొవ్వును విడదీయగా 1100 గ్రాముల గట్టికొవ్వు దానినుండిలభించెను. ఆకొవ్వు 40 డిగ్రీల వేడిసోకినపుడు మాత్రము కరగించు సాధారణ శీతోష్ణతగలగదిలో కరగకుండ గట్టిగనేయుండెను. దీనినిబట్టి యీకొవ్వు కుక్కయొక్క శరీరమునందలి సహజమైనకొవ్వు కాదనియు, దానికిపెట్టబడిన మాంసపుకొవ్వు సారూప్యతచెందక పేరేవులలో నిలిచియున్నదనియు తెలియుచున్నది. ఏలయన కుక్కకొవ్వు 20 డిగ్రీలవేడి తగులగనే కరగిపోవును. ఇది 40 డిగ్రీలవేడి సోకిననేగాని కరగలేదు. అది స్వీకరించిన మాంసపుకొవ్వు దానిశరీరములోని గ్లిసరిన్ (glycerin) అనబడు పదార్థములో కలిసి యిట్లుపరిణమించినది. మఱియొక

కుక్కకు కోసుకూర జాతిమొక్క విత్తులనూనె పెట్టి
చిరి. కేసలము నూనెనే దాని కాహారమాయ దాని బలుపుతగ్గి
పోయినది. నైరితినే దీనిలోనికొప్పు తీసి పరిశోధించగా నది
సాధారణ శీతోష్ణతగల గదిలో కరంగిపోయినది. 28 డిగ్రీల
వేడిసోకినంతనే ఆకొప్పుంతయు కరంగిపోయినది. కావున
జంతులైలములకలెగాక శాకలైలములు చక్కగ సారావ్యత
నొందునని తేటపడుచున్నది. మఱిరెండు కుక్కలలో నొక
దానికి ఎల్లగిసె విత్తులనూనెను ఒకదానికి మాంసపుకొప్పును
పెట్టి పరీక్షించిరి. ఈకుక్కలలోని కొప్పును తీసి పరిశోధిం
చగా ఎల్లగిసె విత్తులనూనెతో పెంచబడిన దానికొప్పు గట్టి
పడనేలేదు. మాంసపు కొప్పుతో పెంచబడినదానికొప్పు
బిళ్ళలుకట్టుటయేగాక 50 డిగ్రీల వేడిసోకువరకును కరంగ
లేదు. ఈయనభృ మాంసపుకొప్పు మున్నగుజంతు లైలము
లను నేవించునట్టి మనుష్యులకుకూడ సంభవించును. జంతు
లైలములు సహజమైన మనుష్యలైలమును కలుగజేయజాలవు.
ఆవుపాలతో బిడ్డను పెంచుతల్లి తనబిడ్డ నొకదూడను చేసిజే
యును. పందిమాంసమును ముఖ్యముగ నేవించువాడు పంది
కొప్పుతోడను. పందికిసంబంధించిన పనికిరాని పదార్థముల
తోడను నిజశరీరమును నింపివేయును. అతడు పందివిషమువలన
బాధపడును దేశదేశములుతిరుగు తెగలవాడును కొండవాం
డును నగు జనులు పశువుల విషమువలన బాధపడుచున్నారు.
వారి ప్రాంతమునకు పశుత్వమే సంభవించినది. చేపలందిని
జీవించు జాతులస్థితియు నిట్టిదియే. పావురమునుకాల్చి రెండు
పెద్దముక్కలుతినినపిదప పాచావతవిషమువలన నేను బాధపడు

చున్నా నని కోటిశ్వరుండగు సుఖభోగితలంచునా? గొట్టెమాంసమును తినినపిదప గొట్టెవిషమువలన బాధపడుచున్నాచనియతడు తలంచునా? ఒకానొకవిద్యార్థి తనన్నే హితునిజూచి “నీవాచక్కని యెద్దుయొక్క పెదవులను ముద్దుపెట్టుకొందువా?” అనియడిగెను. అప్పుడాన్నే హితుడు “ఎంత తెలివితక్కువ ప్రశ్న” అనిపలికెను.

అంత విద్యార్థి “తెలివితక్కువ ప్రశ్నయా? అది నేనెఱుంగ! నీవెప్పుడును ఎద్దుపెదవులతో సిద్ధముచేయు కూర వంటి రుచిగల పదార్థము మఱియొకటి లేదని నాకు చెప్పుచుందువు. ఎద్దు పెదవులను తినుటకు రోతపడని వానికి ముద్దుపెట్టుకొనుటకు రోతయేల”? అనియెను. ఒకతండ్రి తన కొడుకు దుస్తులపై నేడియో పోసికొనినందున “నీవు నిజమైన చందివే”నని తిట్టెను. తిట్టునపుడు తాను తొడమాంసమును తినుచుండెను. “నీవు చంపకూడదు” అనునది బైబిలులోని యైదవ యాజ్ఞ. మనుష్యుని చంపకూడదనియే దీని భావమని క్రైస్తవులు నిర్వచించినారు. చంపకూడదు, అను దానికి మనుష్యుని మాత్రమే చంపకూడదని యెట్టులర్థము చెప్పనగును? జంతువుల కొవ్వు పశుత్వము నొదవించును. తల్లి పాలకును, మనుజుల కొవ్వునకును సమానమైన కొవ్వు నీయగల వృక్షమును మనము కనుగొనవలయును. జంతుకోటికి కిరీటమువంటిదగు మనుష్యజాతికి కావలసిన యాహారము, కొవ్వు, వృక్షకోటికి కిరీటమువంటిదగు వృక్షమునుండియే రావలయునని ప్రకృతి యెఱుంగును. వృక్షకోటికి కిరీటతుల్యమైనది నారికేళతరువే. మనుష్యశరములవంటి కాయలంగూచు

నాచికేశభక్షమే మనుష్యుని కొప్పునకు సమానమైన కొప్పు
 గలపదార్థమును మనకీయగలడు. చిత్రకారులందఱికంటె
 నెక్కువ నేర్పుగల చిత్రకారుడైన సృష్టికర్త మనకొఱకు
 నిర్మించిన సకల పదార్థములకును గుఱుతుల నేర్పఱచియే
 యున్నాడు. కావున జంతువులపై నాధారపడి పరాన్నభోజులు
 కానలదు. కొలి మేకపాలు కుడుచుటకు సిగ్గుపడును. కాని
 మనుష్యుడు ఆవులు, గేదెలు, గొట్టెలు, మేకలు, బంటెలు,
 వీనిపాలు త్రాగుటకుగాని, ఆవుపాలతో తన పిల్లలను పెంచు
 టకుగాని సిగ్గుపడుటలేదు. ఎందువలన ననగా యోచింపనలవి
 కానంతకాలము నుండియు నెన్నో యుగముల నుండియు
 పరాన్నభోజియై కాలము గడుపుటచే మనుష్యుడు పశుత్వ
 మును పూర్తిగ పొందినాడు. విరుద్ధాహారము శరీరమునకు
 మనస్సునకుకూడ విషసదృశము. ప్రమాదములు, అబద్ధములు,
 భ్రమలు మూఢవిశ్వాసములు దానివలన కలుగును. సత్యము
 ను, ప్రేమయు సర్వమతములయొక్క మతములై యున్నవి.
 నాచికేశభక్షణము సత్యప్రేమలకు పూర్ణాదియైయున్నది. మను
 ష్యు డాధ్యాత్మికజీవి. శరీరము, ఆత్మ రెండునుకలిసి మనుష్యు
 డుగ నున్నవి. ప్రతిమనుష్యు డేహమునందును, దైవతుల్య
 మైన ఆత్మకలదు. సుతిలేని సంగీతపువెట్టె న్వరై కృమునకు
 వలె బలారోగ్యములులేని శరీరము ఆత్మవికాసమునకు తోడ్ప
 డజాలదు. కొబ్బెరకొప్పు మాత్రమే మానవదేహమునకు
 సహజమైన కొప్పు

నారికేళ తరువు

సీ॥ అమలమై ధవళమై • కమనీయమాబోదె సూర్యుని
దెసకెల్ల • జూచుచుండు | పక్షియాకలబోలు • భవ్యపత్ర
చయంబు ఘనకిరీటంబయి • క్రాలుచుండు | బంగారువెన్నులు
రంగారు పుష్పముల్ • ఆడెడువీవన లాకులుండు | భూరిసంఖ్య
యి తల | పోల్కియు గలకాయ | లెట్టుగా పచ్చగా • సెనగు
చుండు | గీ॥ పూతమై తెల్లనై క్షీర • పూరితమయి • కొచ్చెర
యనంగ లోపలి | గుఱ్ఱునుండు | ఉష్ణభూములలోన మ | హేళా
దధికిని | తీరమెచటో యచటనీయ • గారముండు॥

సీ॥ ఉద్భిజ్జకాతియం • దుత్తముడవు నీవు, ఎనలేని రా
జ్యంబు • నేలినావు | సాధుత్వమునకును • సత్వంబునకుతావు,
దివ్యస్వభావ మొంఁదితివి నీవు | సృష్టికిరీటమై • చెలగుజాతికి
నీవు, పూజనీయుండవై • పాదలీనావు | ఆదిత్యనాజ్ఞమా •
యందఱికిన్నీవు, భుక్తికింతయొసంగి • పోచినావు | నీఫలం
బుల దినమేము • నీదుశక్తి | సారముల సంగ్రహించి యే •
పారగలము | నగములకునెల్ల రాజైన • నారికడమ | నరుల
కెల్లను తల్లివా • నారికడమ॥

శాస్త్రమునకొక్క విజ్ఞప్తి

“తల్లిపాలతో పెంపబడిన పిల్లలు 18 లో ఒక్కరు మర
ణింపగా జంతువుపాలతో పెంపబడుపిల్లలు ఇద్దరిలో నొకరు
మరణింతురు.”

జంతువుపాలతో పెంపబడినపిల్లల మరణములకంటె
కృత్రిమములగు డబ్బీపాలు మున్నగుపదార్థములతో పెంప

బడిన పిల్లలయొక్క మరణములు చాల హెచ్చుగనున్నవి.” అని ప్రొఫెసర్ జి. వాన్ బంజీ (G. Van Bunge) గారు వాపుచ్చియున్నారు.

హానియు, మరణము అస్వాభావికజీవనమునకు ఫలితములు. కావున వైవాక్యములకు మనమాశ్చర్యపడనంతరలేదు. మూఢమతియగు దూడకాహారమైనపాలు తల్లిపాలకు తుల్యమెన్నటికిఁగావు. జంతువులపాలు శిశువులకు పశుత్వమును కలుగజేయును. వారినవి విషయుతులను జేయుచున్నవి. జంతువులపాలకు దాస్యముజేయుచున్న మనుష్యజాతియొక్క విముక్తికై మనము యత్నింపవలయును. పశువులపాలు త్రాగుచు పరాన్నభుక్కులైయున్న మనుజులయొక్క విముక్తికే తప్పక పాటుపడవలయును. శిశువులను పెంచుటలో మనలక్ష్యమునందుండవలసినవి బలువును బలముగల యెమ్ముకలును కావు. ఆరోగ్యవంతమైన మంచిమేదస్సు నొదవించుటయే మనలక్ష్యమైయుండవలయును జీవితమును నడపునట్టి మేదడు స్వాభావికముగ నుండునేని దానిఫలితమగు శరీరముకూడ స్వాభావికముగనే యుండును. రసాయనిక సమ్మేళనము, పోషకశక్తి ఈరెండును నాడులును, ఎమ్ముకలును చేరియుండు మానవదేహమునకు బాగుగా సరిపడియుండునట్లు నిర్మితమైయున్న పదార్థమునుగూర్చి శాస్త్రము శ్రద్ధతీసికొనవలయునని మాఁకోరిక. మానవదేహమున కర్హమైన యాహారము నారికేళఫలమని సిద్ధాంతపఱచుటకు శాస్త్రమునకు కొంతకాలము మాత్రము కావలసియున్నది. “శాస్త్రీయమైన పథ్యమింకను కన్పట్టలేదు.”

అని వరోచ్చి (Virchow) గారు చెప్పిరి. ఆట్టిది నారికేళఫలమే. నారికేళము శ్రేష్ఠతమాహారమై తల్లిపాలకు బదులుగ వాడుటకు మిక్కిలి సహజమైన యాహారపదార్థమైయున్నది. తల్లులు తమపిల్లలను ఆవుపాలకుబదులు కొబ్బరిపాలనుపొసి పెంచునట్లుచేయుటకై నారికేళమాతనుగూర్చి శాస్త్రములన్నియు సంపూర్ణశ్రద్ధ వహింపవలయును. మంచిరక్తమును పట్టించునది కాదు మనము కోరదగినది. సహజమైననాడులను మనుష్యునాడులను నిర్మించునట్టిదియే ముఖ్యముగ కోరదగినది. లిబిడెఫ్ (Lebedaff) మంక్ (Munk) జంతువులపై పరిశోధనలనల్పి తినబడినక్రోవ్స్ జిర్ణమగుచున్నదని ఋజువుపఱచినారు. కొవ్వు జిర్ణమగుటయనశ్వేత థాతువు జిర్ణమగుటయే కావున నెవరెవరు జంతువులనుండి కొవ్వును స్వీకరించుచున్నారో వారలెల్లరు పశుత్వమును కలుగజేసికొను వారగుచున్నారు. జంతువులన్నియు మనుష్యునికంటె చాలహీనమైన వగుటవలన మనుష్య శరీరమునకు కావలసిన సమానపదార్థము నవి యియ్యజాలవు. కనుక మనుష్యునిమేదన్ను వృక్షజమగు శ్వేతథాతువువలననే నిర్మాణము కావలయును. నారికేళమొక్కటియే మనుష్యునికి కావలసినపాని నన్నిటిని కలిగియున్నది. అది మనుష్యజాతియొక్క వృక్షమైయున్నది. గొడ్లకుగడ్డియెట్లో, పక్షులకు థాన్యములు, గింజలునెట్లో, ఉడుతలకు సిందూరపుక్షముయొక్క కాయలును (Acorn) పెంకుగల కాయలునునెట్లో అట్లు మనుష్యులకు టెంకాయ సహజాహారపదార్థమై యున్నది.

తెంకాయ చెట్టు .

నారికేళఫలమునే తినవలయునను సిద్ధాంతమునకు నారికేళపుత్రమే సాత్యము. మనుష్యజాతికి యెద్దు, గొత్త, బాతు, చేప వీనికంటె ఉన్నత నారికేళపుత్రమెన్నియో చెల్లెక్కువ యుక్తమైనదను విషయమునెల్లరు సంగీకరింతురు. టెంకాయలను వండకుండనే తినవచ్చును. కాని ధాన్యములు వండనిదే రుచింపవు. తినవగియుండవు. రాగితో బంగారు నాణెములను చేయజాలము. గొడ్డునూంసము, మాంసము, కోడి మున్నగువాని మాంసము, చేపల శనములు వీనిం దిని స్వర్ణీయమానవులము కాజాలము. గడ్డి గింజలును, వండుట నలనను, వేయించుటవలననుజీవమునుగోల్పోయినవియునునగు ధాన్యాధులుకూడ స్వర్ణీయమానవుని నిర్మించజాలవు. వివేకియగు మనుజునకు జంతు కళేబరములును, పాణిములేని ధాన్యములును నిట్లు చాటి చెప్పుచున్నవి. “నీచస్థితియందున్నట్టియు, చచ్చియున్నట్టియు, నిట్టూహారపదార్థములమైనట్టియు మేము మిమ్ముల నెట్లు స్వర్ణీయమానవులనుః జేయగలము?” నారికేళపుత్రమన్ననో అన్నివిధములను హేతుజ్ఞానయుక్తముగ నారికేళఫలమునే తినుదని నొక్కి చెప్పుచున్నది.

ఆహారనమస్యాపరిష్కారము

ముఖ్యముగా మనము దేనిని తినవలయును? శ్వేతథాతువునా? (Albumen) కర్బునుహైద్రజములనా? (పిండి, చక్కెరనా?) కొవ్వు లేక చమురునా? (Fat or oil) శ్వేతథాతువును గూర్చి నేనెక్కువగ చెప్పనక్కఱలేదు. లాహూన్,

బిర్చర్, బెన్నర్, పిటర్సన్, రబ్బర్, అన్నివిట్టర్ మున్నగు వారు మనుష్యుడు శ్వేతథాతుభక్షకుడు కాడని స్పష్టముగ చెప్పియున్నారు. శ్వేతథాతువుతో (Nitrogen) సారజనక పదార్థము నమానముగ కలిసియుండును. సారజనకము శరీరమున ప్రవేశించిననాడో, ఆమరునాడో పూర్తిగా బహిష్కరింపబడును. దీనినిబట్టి శరీరమునకు సారజనక మావశ్యకము లేదని తేలుచున్నది. శ్వేతథాతువునందలి కొవ్వు, శర్కర ఇవి యెదిగినశరీరము జీర్ణముచేసికొనగలిగినంత భాగము దానికి కావలయును. ఈకొవ్వును, శర్కరను విడదీసి యుపయోగించుకొనుటకై శ్వేతథాతుపదార్థమును విభజించి యందలి సారజనకమునెల్ల బహిష్కరించుటయు సారజనకములేని భాగమును వేట్పుటచుటయు తప్పనిసరిగ చేయవలసిన పనులై యున్నవి. ఈపనులనుండి శరీరమునకు విశ్రాంతినిచ్చుట, శ్వేతథాతుపదార్థములను భక్షించుటకంటెను వేయిరెట్లెక్కువ యుక్తమును, వ్యర్థవ్యయరహితమును నగు పనియగును. ఎదుగుచున్న శరీరమునకు అనగా శిశుదేహమునకు శ్వేతథాతువు కాలయును. ఇందుకు సందియము లేదు. కాని యెదిగిన శరీరమున కావశ్యకములేదు. కావలసియున్న మిక్కిలి తక్కువభాగమే కావలసియుండును. తల్లిపాలయందు శ్వేతథాతువు కర్మసుహౌద్రజములు, కొవ్వు యీపదార్థముల యొక్క పరిమాణమిక్కింది విధముగనుండును.

శ్వే; కొ; క:—1, 6: 8, 4: 6, 1

—1: 2: 4

కర్మను సహౌద్రజముల (పిండి, చక్కెర పదార్థములు) యొక్క మండూనట్టి వేడిమికంటె కొవ్వు రెట్టింపు వేడిమిని

కలిగియున్నది. కావున నొక వంతుకొప్పున, రెండువంతులు కర్మను హృద్రజములు నగునట్లు లెక్కించినచో శ్వేతథాతువు యొక్కయు, కర్మను హృద్రజముల యొక్కయు పరిమాణము లీక్రింది రీతిగనుండును.

శ్వే: క:- -1: (2x2+4)—1:8.

పసిబిడ్డకు ఒకవంతు శ్వేతథాతువునకు ఎనిమిది వంతుల కర్మను హృద్రజములచొప్పున కావలసియున్నందున శిశువునకు శ్వేతథాతు వెక్కువగ నక్కట లేదని తెలియుచున్నది. శిశువు పుట్టి నొందిన కొలదిని శ్వేతథాతువుయొక్క యవసరము తగ్గి పోవుచుండును. పెద్దవారికి పైన చెప్పినట్లు శ్వేతథాతువు బొత్తిగ నవసరము లేక పోవుటయో, కావలసినను మిక్కిలి తక్కువ భాగము కావలసియుండుటయో నిక్కువము. పెద్దవారి శరీరములను కాపాడుటకు శరీరమును నిర్మించునట్టి శ్వేతథాతు వావశ్యకములేదు. యంత్రమును నిర్మించుటకు ఇనుము కావలయునేగాని యంత్రమును కాపాడుటకు ఇనుమక్కట లేదు గదా! అట్లే శరీరమును నిర్మించుటకు వలయు శ్వేతథాతువు శరీరమును కాపాడుటకు పనికిరాదు. ఇనుప యంత్రము వేడియెక్కి అటిగి తురిప్పపట్టి చెడిపోకుండ నూనె వూసి ప్రతిదినము దానిని బాగుచేయు టవసరము. అట్లే శ్వేతథాతు యంత్రమగు శరీరము చెడిపోకుండ నుండుటకై దానికి చమురు నుపయోగింప వలయును.

కొవ్వు లేక చమురా? కర్బను

హైద్రజములా?

FAT OR CARBON HYDRATES?

మన శరీర సంరక్షణమునకు చమురెంత యద్వితీయ మగు నావశ్యక పదార్థమైనదియు నీవిషయ మొక్కటియే విశద పఱచుచున్నది. కొవ్వు (చమురు) శరీరమును శుభ్రపఱచును.

ఉష్ణాధిక్యము, రాపిడి పీనివలన చెడకుండ దానిని గాపాడును. కర్బను హైద్రజము లన్ననో శరీరమున కమిత శ్రమను కలుగజేయును. అమితముగ వ్యయమగును. ఆహారము నందలి పిండిని శరీరము చక్కెరగా మార్చును. పిండి పదార్థము నందలి కొంత భాగము మాత్రమే చక్కెరగా మారును. చక్కెరను చక్కెర రూపమున శరీరము కోరదు. అది రక్తము నందలి శర్కరలో నేమార్చును కలుగకుండుటకై తీవ్రముగ యత్నించుచుండును. కావున చక్కెరను విషతుల్యముగ జూచును. కొవ్వునువలె చక్కెరను సారూప్యతం జెందించు శొనదు. చక్కెర నుండి కొవ్వును సంగ్రహించుటకై శరీరము తన బలములో నొక భాగమును, ఆహారము నందలి యొక్క భాగమును వినియోగింపవలయును. కొవ్వు [చమురు] నే యేలతినరాదు? పంచదారను కొవ్వుగా మార్చు నట్టి పని నుంచుకొన నేల? శరీరమున జరుగు విభజనకర్మలు బలము నపహరించును. సామాన్యసాధనములతో నసాధారణ సామర్థ్యమును సంపాదించుట శరీరము యొక్క పద్ధతి. ఇది దాని

ముఖ్యసూత్రమై యుండగా దహన క్రియ (Combustion) యందు క్రొవ్వకంటె సగపాలుతక్కువవేడిమిని, బలమును నిచ్చునదియు, క్రొవ్వగా మార్చబడవలసినదియు నగు పదార్థమును శరీరమున కిచ్చి దాని కెక్కువ పని గల్గింపనేల? కర్బును హైద్రజములు మనుష్యుని ముఖ్యాహార పదార్థములు కావు. శ్వేతథాతువువలె నవికూడ మిక్కిలి తక్కువగ వాడతగినవియే. శారీరక మితవ్యయసూత్ర మిట్లు హేతువాదము చేయుచున్నది:—నాకు శ్వేతథాతు వక్కఱలేదు. శ్వేతథాతు నిర్మితమగు యంత్రమునకు శ్వేతథాతువుతోడనే వేడిమిని నేనెట్లాదవింపగలను? శ్వేతథాతువుతోడ నేనెందుకు శరీరమును నిర్మించితిని? సారజనక పదార్థముల తోడ శరీరము నెందుకు నిర్మించితిని? ఎందు వలన నన సారజనకము దహనము నడ్డగించును. కనుక సారజనక సంబంధియగు శ్వేతథాతువు మార్పునొందదు. సారజనక పదార్థముల యొక్కదహన క్రియయం దది దహింపబడదు. ఈవిధముగా దహనధర్మము నెదిరించునట్టి శ్వేతథాతువుతో శరీరమున కుష్ణమునొదవించునని నేను ప్రాణజ్వాల నార్పి వేయుదును గదా! దహనకర్మ నాటంక పెట్టుదునుగదా! కానేరదు. శ్వేతథాతువు మనుష్యునియొక్క ముఖ్యాహారము కానేరదు. మఱియు నది యిట్లు చెప్పుచున్నది:—“నాకుపిండి, శర్మరపదార్థములు కూడ అక్కఱలేదు. రక్తమును నిర్ణీతమగు సుష్ణస్థితి యందుంచుటకు నిర్ణీతపరిమాణముగల చక్కెర రక్తములోనుండు టావశ్యకము. చక్కెర తిన్నగా చక్కెరగూపమున శరీరమున ప్రవేశింప నక్కరలేదు. అట్లు ప్రవేశించిన చక్కెర శరీరమునకు

విషప్రాయము. చక్కెరయం దొకభాగము గ్లికోజిన్ (Glycogen) గా తెంటనే మార్పుజెందును. తక్కినభాగముకొవ్వుగా మార్పుజెందును చక్కెరనుమార్చి గ్లికోజిన్ కొవ్వుననుసారించి డుపదార్థములను చేసికొనుట నాకత్యంతతావశ్యకమైన విధియైయున్నది. కేవలము కొవ్వు (చమురు) నాకు లభించునేని యీవిధి నాకుండబోదు. కొవ్వును నేను శీఘ్రముగ స్వీకరించి యేమార్పునుచేయకుండ శరీరాణువులలోపలను, మధ్యను నుంచగలను. కావున చమురు నాకు విషతుల్యము కానేరదు. ఈవిషయము నిన్నుగమనించి యోచించునట్లు చేయుటలేదా? కొవ్వు సూటిగా శరీరమున బ్రవేశించినపుడే నాడీసముదాయమును పోషించును. కర్మను హైద్రజములు, శ్వేతథాతువు ఇది రక్తమును కండరసంహతులను పోషించును. అందువలననే శ్వేతథాతువు కర్మను హైద్రజములు మాంసము, రొట్టె, ఉర్లగడ్డలు వీనిని తినువారు “మనస్సుకోరుచున్నది కాని దేహముతోడ్పడుటలేదు” అనిచెప్పెదరు. శ్వేతథాతుపదార్థములు, కర్మను హైద్రజములు తినువారు శరీరమునకు బానిసలైయున్నారు. వారు నాడీసముదాయమును తిన్నగా పోషించుటలేదు. వారిశరీరములయందు జరుగు నధికమైన, సంయోజక, స్థానిక క్రియలద్వారా వారు బలమునెల్ల గోల్పోవుచున్నారు వారు తమ నాల్గుబహిష్కార్యవయవములకు—కార్బమునకు మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు, చర్మమునకు దినదినము నధికపరిశ్రమను కలుగజేయుచున్నారు. కాని చమురును తినువారు (1) పరివర్తనము నొందింపకుండ శరీరమున నుంచబడునట్టిదియు, (2) దహనశీలమగు ముట్టము నెక్కువగా

కలిగియున్నదగుటచే శరీరముకొఱ కమితబలమును సంగ్రహించునట్టిదియు, (3) సారజనక పదార్థభాగములను విభజించుట, స్రవింపజేయుటయను పనులను కలిగింపనట్టిదియు, (4) అష్టుజని, బలమునను నవిలేనిదగుటవలన నాచెండు పదార్థములను తగ్గించెడు పనితో నవసరము లేనట్టిదియు, (5) నాడీ సముదాయమున సూటిగా ప్రవేశింపదగి నట్టిదియు, (6) దహనశీల మగు బొగ్గునే కాకుండ మిక్కిలి దహనశీల మగు ఉదజని (Hydrogen) నిస్తైత మధికముగ కలిగి యుండునట్టిదియు నగు కొవ్వను తమ దేహములలో చేర్చుచున్నారు. కొవ్వయొక్క [చమురులయొక్క] యీ చివరిగుణము [ఉదజనినికల్గి యుండుట] మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. స్వేతధాతు పదార్థము సారజనకముతో కూడి యుండుటచే ఆతంకకరమై యుండును. జ్ఞాపకశక్తి నడ్డగించును. బుద్ధిఘాతము నొదవించును. కొవ్వలు — చమురులన్ననో సారజనకము లేనివగుట వలనను, దహన శీలమగు ఉదజనిని విస్తారముగ కలిగి యున్నవగుట వలనను ఉపశమనమును, నైర్మల్యమును కలుగజేసి జ్ఞాపక శక్తినివృద్ధిజేయును. ఉదజనియొక్క దహనకర్మవలన శారీరక, మానసిక శక్తులు వృద్ధి నొందును. మోలోస్కాట్ (Moloscott) “భాస్వరము లేకున్న భావమేలేదు” అని చెప్పియున్నాడు. కానినేను “ఉదజని లేకున్న భావనాబలము లేదు, జ్ఞానశక్తి లేదు” అని చెప్పుచున్నాను. మానసిక ప్రకాశము, ఆత్మజ్ఞానము, వ్యక్తిత్వము కలుగుటకు ఉదజని యవసరము. అధిక సంఖ్యాకు లగుపిండి పదార్థ భక్షకుల యాహారమున దహన శీలమగు ఉదజని లేకపోవుటయే వారిలో ఆత్మజ్ఞానము,

వ్యక్తిత్వము కొరవడుటకు కారణము. ఈవిధముగా చమురు మన శరీరములను పోషించుటయందును, జ్ఞాన వృద్ధిని కలుగ జేయుటయందును, వేడిమిని, కదలికను కలిగించుటయందును ఉత్కృష్టమును, యదార్థమునునగు సాధనమైయున్నది. అది (చమురు) రాపిడిని కలుగకుండజేయును. సంధులు వేడియైక్కి చెడిపోకుండ కాపాడును. లోపలి యవయవములు, కండరములు అఱిగిపోండ సంరక్షించును. నాడీ సముదాయమును పోషించును. దహన శక్తికలదగుటవలన మేదస్సునకును దేహమునకును స్వీయ గర్మనిర్వహణ శక్తి నొసంగును. రక్తము లో శర్కరను మఱల మఱల నింపుచు, దానిని సహజస్థితి యందుంచుట యేకాక అమిత వేడిమి, జ్వరము, తాపములు మున్నగు వాని యున్నట్లగుటను బహిష్కరించి శరీరముయొక్క శీతోష్ణతను సతా సమానముగ నుంచును. జీవనమును, బలమును, సామర్థ్యమును, దృఢమైన కండరశక్తిని ప్రసాదించును. అది కాలేయమున కెట్టిపనిని కలుగజేయదు. సంయోజక, స్రావకకార్యములను దానికి విధింపదు. మూత్రోపిండములకు తొందర నొదవింపదు. శ్వాసకోశముల కమిత శ్రమనీయదు. కర్మను హైద్రజములవలె చమురు రక్తమును అంగార ఔరముతోడను, జలముతోడను నింపివేయదు. ఇంతయేలచమురు, శ్వేతథాతువు, కర్మను హైద్రజములు వీనికంటె కొన్ని యుత్తరైక్కువశేష్మమైన యాహారము దానికిత్యుమైన పదార్థము మఱిండులేదు.

తినదగినదెద్ది.

[1] శ్వేతథాతు పదార్థములగు మాంసము, పాలు, పెరుగు వెన్న, జున్ను, మీగడ, గుడ్డు, కాయధాన్యములు [అపరాధాలు] తరుగుల్రములయొక్క చమురు పప్పులు ఇవెవ్వియు తినదగినవికావు. బాదాముకూడతినదగినదికాదు. మితి మీఱిన శ్వేతథాతువు విషతుల్యము. కావున సీశ్వేతథాతుపదార్థములన్నియు విషయుతములు.

(2) కర్బును హైద్రజములనమితముగ తినకూడదు. ధాన్యములను, కండమూలములను, కాయగూరలను, పుల్లని పండ్లను, తియ్యని పండ్లను తినకూడదు. ఈపదార్థముల నుండి పిండి, చక్కెర లభించును, చక్కెర తిన్నగ రక్తమున చేరుట చే శరీరమునకు హాని కలుగును. కర్బును హైద్రజములు విషతుల్యములు. కావున సీపదార్థము లన్నియు విషయుతములు.

(3) చమురధికముగ నుండునట్టియు, శ్వేతథాతువు చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగ నుండునట్టియు పదార్థమును మనము తినవలయును. అట్టి వస్తువెయ్యది? మంచి మాంసమునందు కొి వుండును. కొివైన జంతు మాంసమునందు శ్వేతథాతువు తక్కువగ నున్నను అది మిగులసస్వాభావికమును, అనారోగ్య కరమును నగు పదార్థమైయున్నది. పాలయందు కొివ్యధికము గనున్నను శ్వేతథాతువపరిమితముగ నున్నది. ఇక మనము తినుట కేమున్నవి? చమురు పప్పులు మాత్రమున్నవి. వీనియందును శ్వేతథాతువు, కర్బునులు హైద్రజము మిక్కిలి తక్కువగ నుండునవి యెవ్వయో అవియే తినదగినవి. మహాప్రీషణులగు

పరిశోధకులు ఆహార పదార్థములను జాగ్రత్తగ పృథక్కరణము చేసి పరిశీలించి నారికేళ ఫలమొక్కటియే వలసినంత కొవ్వు కలదై యున్నదని తెలిపినారు. కావున నారికేళము శారీరక మిత వ్యయమునకును, శాస్త్రమునకును, యుక్తికిని అన్నిటి కిని సమ్మతమైన పదార్థము. మనుష్య జాతికి అర్హమగు నాహారము కేవలము నారికేళ ఫలమే. అది శారీరక, మానసికా రోగ్యమును ప్రసాదించును. క్షీణతను నిరోధింపగల సకల ద్రవ్యములును దాని యందున్నవి.

రేడియము (Radium)

మిత్రులారా! అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రతి పక్షులారా! శాంతమువహించుడు. నావిజయమునకు సహాయముచేయుటకై శాస్త్రము శ్రద్ధతో పనిచేయుచున్నది. నాకు సాయముః జేయ గోరి శాస్త్రమట్లు చేయుటలేదు చూడీ! నారికేళములో రేడియమును వస్తువుండుట వలనను, ఆరేడియమున్నిటిని మించిన, యద్భుత గుణములు గల దగుటవలనను, నారికేళముల నుపయోగించుటచే లాభకరములగు ఫలితములు కలుగుట వలనను శాస్త్రమట్లు చేయ నిర్బంధింపబడినది. రేడియమునున దొక రసాయనిక పదార్థము. అది బహుమూల్యలభ్యము. మిగుల వ్యయ ప్రయాసలకులోనైననేగాని దాని సుతృప్తము చేయ నలవికాదు. ఇటీవల లండనులో రేడియంయంత్రశాలను స్థాపించుటకై యొకసంఘమేర్పడినది. చాలినంతరేడియమును సిద్ధముచేసి విక్రియించుట కీసంఘమువారు సంకల్పించినారు. ఒక సంవత్సరమునకు 5 లేక పది గ్రాముల కంటెను [ఔన్ను లో మూడవవంతు కంటెను.] ఎక్కువ రేడియమును సిద్ధము

చేయ' సాధ్యము కాదని విశ్వసించబడినది. వీరు కొబ్బెరబొగ్గు నుండి రేడియమును తీయుట కుద్దేశించినారు. కొబ్బెరబొగ్గు నందు రేడియముగుణములు కలవని ఫిలడల్ఫియానగరవాసులగు డాక్టర్ పోబరుగారు కనుగొనిరి. ఈవిధముగ రేడియమును తీయ వీలైనచో దాని వెల చాల పఱకు తగ్గును. అయినను ఆవెలకూడ నందఱకును భరింపరానిదిగనే యుండును. రేడియము అద్భుతముగ పనిచేయు నని చెప్పబడినది. గర్భ మేహవ్యాధిమును, మేహ సంబంధములగు సకల చర్మవ్యాధులను, కుటుపులను అది కుదుర్చునని తలచుచున్నారు. పీటర్సుబర్గు అను పట్టణమున పుట్టుగుడ్డియై పుట్టిన యొక శిశువు రేడియమును ప్రయోగించుట వలన చూడగలిగెనని ప్రకటింపబడినది. శ్వాసకోశ వ్యాధులకును ప్రయోగింపబడి రేడియ మాశ్చర్యకరములగు గుణముల నగపఱచెను. ఆయుర్వృద్ధి నొదవించు పచ్చుననియు, ముసలితనము నాపవచ్చుననియు, మనుష్యునకు నూతనయకావనమును కలుగజేయ నగుననియుకూడ చెప్పుచున్నారు. ఈకథనము లన్నియు యథార్థములని ఋజువుపఱచిన యెడల రేడియము సమస్త ప్రపంచమునందు నాపథమై, కని విని యెఱుగని వరములను మనుష్యజాతికిఁ బ్రసాదించునట్టి వింత వస్తువై వెలయగలదు. అకటా! అది యిట్లు వెలయధికమైన వస్తువు కాకుండిన బాగుండెడిదిగదా! కొబ్బెరబొగ్గు నందు రేడియము గుణములున్నవని దానినుండి రేడియమును తీయుటకై ప్రయత్నించుచున్నారు. కాని యీశ్రీమ యంతయు నెందుకు? కొబ్బెరనే యేల తినరాదు? రేడియ మొక్కటి యే మానవుని బ్రతుకునకు చాలదు. అది మిక్కిలి వెలకలది

కూడను. కొబ్బెరను తిని మనుజుడు బ్రతుకగలడు. బ్రతుకు టయేగాదు. ఒక్క కొబ్బెరనే తినుచుండినచో నతడు వ్యాధి యను మాటయే లేక సంపూర్ణారోగ్యవంతుడై వృద్ధత్వము నెఱుంగని శాశ్వత యశావనము కలవాడై మరణమునకు వైరు ధ్యము నాపాదింప నమర్థుడై యుండును. కావున రేడియము ఫ్యాక్టరీలను పెట్టవలదు. నారికేళవనములను పెంచుడు. నారి కేళఫలములను భక్షింపుడు. సాధ్యమైనంతవఱకు సూర్యగర్భి యందుండుడు. నారికేళమును భుజించుచు, సూర్యుని యొక్క రేడియంపు కిరణములను మీదేహములలోపల కూడఁబెట్టు కొనుడు. తద్వారా కుక్షింభరత్నమునుండి క్రమ విముక్తిని గాంచుడు. సమగ్రమానవలోకమునకు నౌషధమును, సంజీవి యునగు రేడియము నారికేళము నందున్నది. కావున నారికేళ మును, కేవలము నారికేళమును మాత్రము తినుడు. వృద్ధులు నవయావనులగుదురు. వికలాంగుల యంగవైకల్యమును తొలంగును. సకల మానవులును విజయధ్వానములతో మార్గ దర్శుల ననుసరించి పునర్లభ్యమైన స్వర్గమున ప్రవేశింప గలరు. ప్రతిపక్షులారా! శాంతమును వహింపుడు. జయము మాదే కానున్నది. శాంతము వహింపుడు.

ఓషధీచికిత్స (Herb Cure)

ఉ॥ భీషణశూల, పాతముఖపీడలమాన్యప్రధానశక్తి న
 న్వేషణచేయజాలక యశనేకవిధంబుల మానవుండు ము
 న్నీషధులక వనస్పతుల • నోపికతోడ బరిశ్రచేయగా
 నౌషధవైద్యపాఠముల • నలన నేరిచె లోకమంతయుకా

- ఘోషములందు జంతువుల కొట్టములందు సమ స్తరీతులన్.
- ఉ॥ వ్యాధితమైనజంతుతతి • యాకలముల్ నమలంగజూచి యా
మాదిరి నభ్యసించుటకు • మానవుడుం దలకొన్న వాడు, వై
ద్యాదిచరిత్ర మీయది యనాదిప్రధానవిరోధిగాన పూ
ర్ణాదియగుం దలంప మనఁయకాపదవైద్యము పాపవృత్తికిన్
- ఉ॥ కాయలుపండ్లుమీకెపుడు • భావ్యపదార్థములంచు సర్వదా
పాయక చెప్పచుండు మన • స్వానుభవంబటులౌట సంతతా
ప్రాయనదాయియైన ఫలపథ్యము నేభజించువాడు తా
నేయెడమింగబోడు మది నేహ్యము గల్గుట నాపదావళిన్
- ఉ॥ రోగికి నూత్నరక్తము నిరోగికి మంచిబలంబు సూటిగా
సీగల పండ్లవిందు కల • దేమిటి కిట్లు కషాయజాలమున్
రోగుల కీయజూచు టది • రోతగదా కుటికాపదంబులన్
త్రాగగరుగ్గుదేహులకు • తద్దయుమార్గముచూపుటర్హమే.
- ఉ॥ సందియమింతలేదు ఫలసంఘము గింజలలోని పప్పులున్
విందయు మిమ్ముమన్నును వివేకము దీనినెఱుంగజేసె నీ
మందులు మాకులుం దినగ • మానవజాతికి నాజ్ఞ సీశ్వరుం
డెందును నీయలే దగుట • నింపులనింపు మృగాళి కోషధీ
బృందమునిచ్చి మీరు కడు • పేర్కిఫలంబుల స్వీకరింపుడి.

— • చెడినమాంసములకు రుచి మెండు • —

మేకలు, గొట్టెలు, ఆవులు, ఎద్దులు మున్నగు జంతు
వులయొక్కయు, పండులయొక్కయు, కోడి మున్నగు పిట్టల
యొక్కయు మాంసములు రోగనహితములా? కావా? యను
సంగతి నెవ్వరును సరిగ నిర్ధారణ చేయజాలరు. జంతువులకు గండ

మాల, తుయ యీవాద్యధు లెంతయొక్కవగనుండిన మాంసము లంత యొక్కవ రుచిగనుండుననియు, అట్టిమాంసములను తిండిపోతు లధికముగగోరుచుండురనియు, వ్యాధిగ్రస్తములగు నావుల మాంసమునకు వెల హెచ్చుగవచ్చుననియు ఋజువుపడినది.

నారికేళము

అక్రోటు, హేజల్ (Hazel nut) ఇవి పోషకపదార్థమునుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారింజ, అనారస, జేరీ, రేగు, ఛెర్రీ మున్నగుపండ్లు కరఁగింపగల పదార్థములనుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారికేళలముమాత్రము నిర్మింపగల, కరఁగింపగల పదార్థములను రెంటిని తనలో నిముడ్చుకొని యున్నది. కొబ్బెరరూపమున నిర్మింపగల పదార్థమును, బెంకాయ పాలరూపమున కరఁగింపగల పదార్థమును దానిలోనున్నవి. ద్రెబ్బర్నగారి సిద్ధాంతముననుసరించి శరీరమున కీ రెండుపదార్థములు నావశ్యకములే. ఈరెండును కలిసియుండు నాహారమే యారోగ్యవంతమును, సంపూర్ణమును నగు నాహారము. కావున నారికేళలము యథార్థముగ మనుష్యజాతియొక్క స్వాభావికాహారమై యున్నది.

గర్భిణి—కొబ్బెర యాహారము

“స్క్రిడరు” అను వారిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—
“మాకు స్నేహమేర్పడిన కొలదికాలములో 100 బెంకాయలను తినిన యొకకుటుంబమును నేనెఱుగుదును. నారికేళములంత హెచ్చువెలగలవి గాకుండినయెడల వారు

తినుచు కాలము గడపియుందురు. నారికేళములను తినుచున్న కాలముననే యాకుటుంబమునందలి యిల్లాలు ప్రసవించినది. ప్రసవించిన పిమ్మటకూడ పథ్యమును మార్చుకుండ మామూలుప్రకారము దినమున కొకటంకాయను తినుచునేయుండెను. ఆమెపలసినన్ని పాలిచ్చి పిల్లనుబాగుగ పోషింపగల్గెను. దీనిని బట్టి నారికేళము మద్యసారముతోడను, మాంసాహారము తోడను కూడియుండు పదార్థములన్నిటిని మించి యత్యంత పోషకశక్తికలదై యున్నదను సంగతి నిరూపితమగుచున్నది. పవిత్రమగు నీసామాన్యాహారము శిశువు విషయమునకూడ బాగుగ పనిచేసినది.

—• ఫలములయొక్కరసాయనిక విభాగములు. —•

(Chemistry of the fruits.)

ఫలవర్గమును మూడు తరగతులుగ విభజింప నగును

(1) పుల్లని రసపూరితములగు ఫలములు. ద్రాక్ష, నారింజ, [ఎండుద్రాక్ష, కిసుమీసు] మున్నగునవి [2] తియ్యని పండ్లు—అత్తి, ఖర్జూర, అరటి మున్నగు నవి. [3] పిండియు, తైలమును గల పండ్లు—బాదాం, బెస్టునట్ [బాదం వంటి అడవికాయ] కొబ్బరికాయ, కోకోబీజ్ అనబడు కాయ మున్నగునవి. ఒకటవ తరగతి పండ్లయందు అనగా పుల్లని, రసయుతములగు పండ్లయందు పిండి, శ్వేతధాతువు మిక్కిలి తక్కువగ నుండును. నూటికి నూరింట్ల 72 మొదలు 90 వంతుల వఱకు జలముండును. నూటికి 4 మొదలు 24 భాగములకు మించకుండ శర్కర యుండును. వానిలోనిపీచు కొంతమాత్రమే జీర్ణమగును. రెండవతరగతి పండ్లు అనగా తియ్యనిపండ్లు

పుల్లదనమునకు బదులు తియ్యదనమును తక్కువ జలమును కలిగి యుండుటలో తప్ప తక్కినవిషయము లన్నిటియందును ఒకటవ తరగతి పండ్లనే పోలియుండును. కాని మూడవ తరగతి పండ్లుమాత్రము పూర్తిగ భిన్ననిర్మాణమును భిన్నగుణమును కలిగియుండును. ఈపండ్లయందు పిండియు, నూనెయుకలవు. వీనియందు జలము చాల తక్కువగ నుండును. కొత్తవానిలో నైతము నూటికి 30, 38 వంతుల కంటె నెక్కువ జలముండదు. కావున వానిలో పోషకశక్తి యధికముగ నుండును. రుచికరముగ నున్నను జలభాగ మెక్కువగ నుండిన పదార్థము యొక్క పోషకశక్తి తగ్గిపోవును. కోనిగ్, బెల్లాండు అను రసవాదశాస్త్రజ్ఞు లిరువురును సవీనరసవాద శాస్త్రపరిశోధనకు వలయు సకలపరికరములతోడ వివిధఫలములయొక్క రచనారహస్యములను పరిశోధించినారు. సీమరేగు, బేరి, పీచ్, (ఒకజాతిదొండ) రేగు, జల్దురు, చెర్రీ, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీ, కోరింద, ఎండుద్రాక్ష, కినుమీను, అత్తిపుచ్చ, నారింజ, నిమ్మ యీపండ్లను విభజించి వారుపరిశోధించిరి. ఈపండ్లన్నిటిలోకంటె పుచ్చకాయయం దెక్కువసీరు కలదు. నూటికి 95 వంతులవఱకు దానిలో జలమున్నది. స్ట్రాబెర్రీయందు జలము నూటికి 90 వంతులకు పైగ నున్నది. బేరిపండ్లయందు 88. 5 వంతులును, జల్దురుపండ్లయందు 87.7 వంతులును, తెల్లద్రాక్షయందు 87. 4 వంతులును, నారింజ పండ్లయందు 86. 7 వంతులును, పీచ్ పండ్లయందు 86. 6 వంతులును జలమున్నది. సీమరేగు బండ్లయందు సారజకనమతివిస్తారముగ నున్నది. వానిలో నూటికి 1. 44 వంతుల సారజకనము

కనుగొనబడెను. అడవి స్ట్రోబెర్రీలయందు 1. 36 వంతులును, బెర్రీపండ్లయందు 0.24 వంతులును సారజనకముకలదు. బేరీయందు సారజనకము చాలతక్కువ కోరింద (Rasp berry) ఫలమునం దెక్కువ కొవ్వుకలదు. అడవి స్ట్రోబెర్రీయం చంతకంటె తక్కువ కొవ్వుకలదు. తక్కిన పండ్లన్నియు నీవిషయమున గణనకురానేరవు. ద్రాక్షపండ్లయందు చక్కెర మిక్కుటముగ నున్నది. ద్రాక్షతరువాత రేయిన్ క్లాడ్ అనబడు రేగుబండు విం చదార నెక్కువగ కలిగియున్నది. కోరింద, అడవిస్ట్రోబెర్రీ, ఎండుద్రాక్ష, కినుమీను వీనియందు పీచుమెండుగనున్నది.

విత్తనములు గలపండ్లు తక్కినపండ్లకంటె నెక్కువ శ్వేత థాతువుతో కూడియున్నవి. కాని పిండియు, తైలమునుగల పండ్లయందుండు నంతయెక్కువ శ్వేతథాతువు విత్తనములు గల పండ్లయందులేదు. ఇందుకు దృష్టాంతము సీమరేగుబండు నందు ఒక కిలోగ్రామునకు 10 గ్రాములచొప్పున శ్వేత థాతువుకలదు. వేపబడిన చెస్టనట్ నందు 32 గ్రాముల చొప్పున శ్వేతథాతువుకలదు. సీమరేగునందలి కొవ్వునకు రెండంతలెక్కువకొవ్వు చెస్టనట్ (Chestnut) నందున్నది. పిండి, చక్కెర యివికూడ చెస్టనట్ నందేయెక్కువగ నున్నవి. ఆలివు, బాదాం, ఇతరచమురుపప్పులు వీట్లయం దీభాగము లింతకంటె నధికముగ నుండును!

స్కో పె న్ హే ర్

ప్రపంచములో నొక్క జంతువు మాత్రమే కపటి. అది మనుష్యజంతువే సుమీ! మనుష్యేతర జంతువులన్నియు

విశ్వసనీయములును, కపటములేనివియు నై యున్నవి. అవి శామెట్లున్నవో అట్లు లగుపడును. ఎట్టి యనుభవమును పొందుచున్నవో అట్టి యనుభవమునే ప్రదర్శించును. రూప కాలంకారసహితముగ నుదహరింపబడిన యీ ముఖ్యభేదమునకు అనగా మనుష్యజాతికిని, జంతుజాతికిని గలయీ భేదమునకు శాగణమేమన మనుష్యేతర జంతువులన్నియు తమసహజ దిగంబర స్వరూపములతో సంచరించును. అందువలన వాని యా కృతులుచూచుట కాష్టాదకరములై యుండును. ముఖ్యముగ అడవిజంతువులు నాహృదయమున కానందము నిచ్చును. మనుష్యులన్ననో వివిధదుస్తులను తగిలించుకొని విపరీతాకారములతో భూతములరీతి నున్నారు. వస్తుభారణమును సామాన్యకారణముచేత మనుష్యుడు అస్వాభావికములగు మాంసాహారము, మద్యసారము, పొగాకు మున్నగు పదార్థములవలనను, వ్యభిచారములు, వ్యాధులు మున్నగు వాని వలనను కలిగినస్వాభావికధవళవర్ణముతో కూడియున్నవాడైనను చూచుట కసహ్యముగనున్నాడు. ప్రకృతి మధ్యమానపుడొక కళంకమై యున్నాడు! దుస్తులయొక్క దుష్ఫలితముల ననుభవించి నందుననే గ్రీకుజాతిప్రజలు వస్తుభారణమునందు నియమములను విధించినారు అని స్కోపెన్ హేరుగారు వ్రాయుచున్నారు.

సంపూర్ణముగ దిగంబరత్వమును, స్వాభావికతను గూర్చి బోధించిన స్కోపెన్ హేర్ గారు అస్వాభావికజీవనము గడపునట్లును, దుస్తులను తప్పకుండ ధరించునట్లును మనుజులను విద్వింధించునట్టి దేశములను త్యజంపుడని యేల చెప్పకూడదా?

యదార్థమానవులు కాగోరెదరేని మంచుగడ్డలతోడను
హిమతుషారములతోడను నిండి వస్త్రధారణ మవసరమగు
నట్లు చేయుచుండుప్రదేశములలో మీరు వసింపజాలరు.
మఱియు మధ్యమధ్యగాని, యెల్లప్పుడుగాని ఆటిపోయి తడి
లేకుండా నుండు ప్రదేశములలోకూడ మీరు నిలువజాలరు.
ఆతావులు విముక్తులను మాంసభక్షకజంతువులను చేసివేయు
ను. యూరవుగాని, ఉత్తరతమెరికాగాని, ఉత్తరసమభూము
లుగాని, ఎడారులుగాని మానవులయొక్క సహజనివాసస్థాన
ములు కానోపవు. ఉష్ణభూములమధ్యనుండు నుష్ణప్రదేశమే
మీదేశము. అచోటనే మీరు నగ్నులై వునగలరు. సర్వ
శ్రేష్ఠమగు నుత్తమవృక్షఫలమును తినగలరు.—(ఇంగల్ హార్టు)

(ఒకానొక విమర్శకుని యభిప్రాయము)

ఇంగల్ హార్టుగారి యాహారసిద్ధాంతము సర్వదా యేక
పక్షావలంబనము కలదియును ఇంగల్ హార్టుగారి యీ బలీయము
లగు ప్రయత్నములు తన కెంతమాత్రమును హాని చేయ
వనియు, కేవలము సాయమునే చేయుననియు శాకభక్షుడగు
ప్రతివ్యక్తియు నొప్పుకొనితీరవలయును. ఏలన శాకభక్షకుల
లక్ష్యము కేవల ఫలభక్షణమే; అనగా భుజింపఁదగిన పచ్చి
ఫలముల నన్నిటిని తినుటయేయైనచో ఇంగల్ హార్టుగారి కేవల
నారికేళాహారముతోకూడిన నగ్నుజీవన విధానమునుగూర్చిన
ప్రయత్నము నానాఫలయుతమగు సాధారణఫలపథ్యమునకు
ప్రాప్తహమునే కలిగించునుగదా? శాకభక్షకులగువా రెవ
రైనను మధ్యమధ్య వట్టి బెంకాయనుమాత్రమే తినియుండు

ఓకు ప్రియత్నింతురేని వారు దానినుండి మహత్తరమగు శారీరకలాభమును పొందగలరు. తనకు పచ్చికొబ్బెర తురుము మత్తెడ్డియు కలుపకుండతినుట యన్నిటికంటె నెక్కువ సంతోష కరము. ఇట్లే పండిన చక్కని సీమరేగుకాని, మఱియొకటి గాని రసముగల దక్షిణదేశపు ఫలముప్రధానరుచ్యపదార్థముగ నుండును కాని నారికేళమునందు సకలఫలములయొక్క సకలగుణములు నిమిడియుండుటనుబట్టి యది యుత్తమోత్తమ రుచ్యపదార్థమై యున్నది. ఈ యదార్థమును కన్గొనుటవలన నె నిశ్చయముగా కాబాకాన్ దీవివాస్తవ్యులు నారికేళాహార మొక్కటిమాత్రమే మానవజాతియొక్క యాహారమను ప్రమాదయుతమగు నభిప్రాయముకలవారై యున్నారు. ప్రకృతి మహాదాత్యముతో ప్రసాదించిన విస్తారసంఖ్యగల వరముల నెల్ల నుజ్జగించి యీఫల మొక్కటియే శ్రేష్ఠతమమైనదని యేర్పాటుచేయుట యను నిట్టి యేకపక్షావలంబనము ఆహార మునందు నిర్దిష్టమగు మార్పును కోరుచుండునట్టి మానవ దేహముపట్ల నేరముగా పరిణమించును. వివేకపూర్ణుడును, దయాళువు నగు సృష్టికర్తయెడల నవిధేయత చూపుటయు నగును “ఉత్తమోపాధ్యాయుడు కాలమే”. ఆహారము రకరకములుగ నుండు టవసరమను సంగతిని కాబాకాన్ వాస్తవ్యులు నమ్మినట్లు కాలమే చేయగలడు. ఒకమార్పు దానికి అసాధ్య కార్యనిర్వహణార్థము చేయబడు వృథాప్రియత్న మునకువలె కయ్యమునకు కాలు ద్రీవ్వ ఖండనముతో పని లేదు. మఱియు శాకభక్షి వాదవ్యవహారిములపై నారికేళ వాదమునకుగల మనమైన పురోభివృద్ధికరమగు ప్రాబల్యమును

చర్తమాన భవిష్యత్కాలములు తిరస్కరింప నేరవు.

“వారుమాత్రమే సువివేక । వంతులెవరు
మోటితప్పల, సత్యమున్ । జేరగలరా”

(ఏమర్చకుని లేఖకు ప్రత్యుత్తరము)

ప్రియమహాశయా!

నాయొక్క యాహారసిద్ధాంతము ఏకపక్షావలంబనము కలదని మీరనుచున్నారు. మీవాదము సత్యమైనదే; యేలన వాయున్నాన రశ్మిన్నానములతో కూడిన కేవల నారికేళాహారము శ్రేష్ఠతరమగు భవిష్యత్కాలమును సృజించును. ఏతదాహారసేవనము చేయువారిసంఖ్య కేలును లక్షలు నగుచున్నట్టి ప్రభుభక్తి, వివేకము, యోగ్యత, సౌజన్యము, త్యాగభక్తి అధ్యాత్మిక చింతయను సుగుణములతో కూడిన సంఘమొకటి నిర్మితమగును. చర్తమానకాలమునందలి మన యీమానవ సంఘముతో పోల్చిచూడగా నాసంఘము దొంగలు, హంతకులు, దోపిడికాండు, అసత్యవాదులు, మందబుద్ధులు, పశుత్వబుద్ధులగు కామాంధులు చపలచిత్తులు బొత్తిగా లేనిదై కేవలముమంచివారును, ఘనబుద్ధికలవారును నగు మనుష్యులు మాత్రమేకలదై యపారమైనట్టి యేకపక్షావలంబనమును బాధననుభవించుచుండును.

నిక్కముగా, సాంఘికస్థితి సత్యంతము పవిత్రపలుకు స్వభావముగల నారికేళసిద్ధాంతము అపరిమిత పక్షపాతిసృష్టిగల సిద్ధాంతమని నే నంగీకరించి తీరవలయును. కాని యీపక్షపాతము మిగుల ఘనమైనదియు, సుందరమైనదియు నగుటచే నారి

కేళసిద్ధాంతమును నేను నిందింపజాలను సరిగదా యింకను నెక్కువగా స్తుతింపవలసినవాడ నగుచున్నాను. రక్షకభటులు, న్యాయవాదులు ఔషధవిధానములు మున్నగు సుపాయముల ద్వారా నేరములు, రోగములు, వ్యభిచారమునను కీడులను పోగొట్టగోరునట్టి మనము కీడులనెల్ల గలిగించుచున్న కారణములు తొలగకుండఁ జూచుచు నూరకుండదగునా?

ధీరమిత్రమా! మీకు మిక్కిలి యసంతుష్టి నొదవించుచున్న పక్షపాతయుత నారికేళపథ్యమునుగూర్చి నన్నుమాట్లాడనిండు. నేనిదివఱకు ప్రతిపాదించిన విషయమునే తిరిగి చెప్పగోరుచున్నాను. హెచ్చుతగ్గులులేకుండ నేకరీతి నొక్కటియే యైయుండు సామాన్యహాగము పక్షపాతపథ్యము కావలసిన పనియేలేదు. వండకుండ తినదగిన వండ్లనన్నిటిని తినవచ్చునను కేవలఫలపథ్యమునుమీరే ప్రకటించుచున్నారగుదా. అటులై నఅన్నిఫలములయొక్క యన్ని సుగుణములను కలిగియున్నట్టియు భోజ్యములగు సకలఫలములలోని, చమురుపప్పులలోని కేంద్రీకృత సంక్షిప్తశక్తిసారసూచకమైనట్టియు నేకసంఖ్యాకమైన నారికేళము సకలఫలములుకలిసి పోషింపగలిగినంత సంపూర్ణముగా మనుష్యుల నేలపోషింపజాలదు? మఱియు నీయాదర్శఫలమగు నారికేళము సకలఫలసార సమన్వితమగు ఫలమగుట చేతను, నేడాదిపాడుగునను పూటపూటకు నన్నిరకముల పండ్లు దొరకనేరవు కావునను, నన్నిటికంటె నెక్కువ సాధారణముగను, అన్నిటికంటె నెక్కువ సంపూర్ణముగనుకూడ మనలఁబోషింపగలదైయున్నది. అనేకఋతువులలో కొన్ని పండ్లుమాత్రమే ఫలించును.

వేసవికాలపు పండ్లకును, శీతాకాలపు పండ్లకును, భేదముండదు. మనఃకుత్తు, మనఃసము, ఫలములను నిలువయుంచుటకుం గల సదుపాయములు ఇవియన్నియు హద్దులకు లోనైనై యుండుటచే నేనమయమందుగాని సకలఫలముల నొకసారి తినుట కవకాశము నీయవు. ఇట్లు కొన్నిరకముల పండ్లు మాత్రమే కల భోజనము నారికేళాహారముతో పోల్చిచూచినపుడు పక్షపాతభోజనము కాదగును. ఉష్ణదేశములు, తత్సమీప భూములు, సమశీతోష్ణ ప్రదేశములు వీనిలో ఫలించు ఫలముల నెల్లఁ గలిపి యుపయోగింప గల్గినయెడల సంవత్సరకాలములో భుజింపబడిన ఫలభోజనములు రకరకముల పండ్లతో కూడినవై యుండగల్గును. ఎవ రన్నివిధములను పోషింపబడుదురు? ఋతుభేదము ననుసరించి 365 దినములలో (ఒక సంవత్సరములో) నొక నూలురకముల పండ్లను మాత్రము తినగల సాధారణ ఫలాహారియా? లేక ప్రతిపూటను సకల ఫలసార సమన్వితమగు నాదర్శఫలమును భక్షించునట్టి నారికేళాహారియా? ఇది యిట్లు ఋజువు పడుచున్నట్.

సమస్త ఫలముల యందలి సమస్త సుగుణములతోడ నారికేళము మనలఁ దినదినము పోషింపుచుండగా సంవత్సరములో నన్ని ఋతువులలో ఫలించునట్టియు, నన్ని దేశములలో లభించునట్టియు, నన్నిరకముల పండ్లను తినినను పూటకెన్నిన్ని తినిననుకూడ తక్కిన ఫలములు కొంతభాగము లాభమును మాత్రమే కలుగచేయుచున్నవి. కావున సాధారణ ఫలాహారము శ్రేష్ఠత మాదర్శమును, పక్షపాత రహితమును నగు పథ్యము కాజాలదు. సర్వఫలసార సహితమగు నొక్కకా

యను మట్టుకే విధించునట్టి నారికేళపథ్యముమాత్ర మట్టి పక్షపాత రహితశ్రేష్ఠతమాదర్శ పథ్యమైయున్నది

ఫలాహార పాశ్రస్త్యమునుగూర్చి ప్రకటించుచున్న ప్రి యనుహాశయా! మీనోటితో మీరే నారికేళము సకల ఫల ములయొక్క సకలసుగుణములను కలిగియున్న హితపదార్థమనియు తురిమిన కొబ్బెర యితర పదార్థము లెవ్వి చేర్చు కుండ తినుటవలన సౌఖ్యానుభవముల నన్నిటిని మించిన మ హత్తర సౌఖ్యానుభవము మీకు కలుగుననియు చెప్పియుం టిరి. ఇంక మీరు కోరవలసిన దేమున్నది? అట్టిమీరు నన్ను పక్ష పాతియనియు, వివిధపోషక పదార్థములను స్వీకరింపవలసి యుండు శరీరముపట్ల నేరముచేయు వాడనియు, వివేకపూర్ణు డను, దయాళువునగు నీశ్వరుని విషయమున విధేయత లేని వాడనియు సధికముగా నాక్షేపింప దగునా?

నారికేళము అన్నివిధముల నుపయుక్తమగు ఫలమగు నేని యదితప్పకుండ నన్ని ఫలములకును ప్రాతినిధిగనుండ వట్టి కొబ్బెరనే తినువారి కత్యంత మగు నైహికసుఖానుభవము నొసంగి తీరవలయును. ఇతరఫలములనెల్ల వినర్జింపజేయవల యును. మనలను సృజించిన దేవుడు నానాప్రదేశములలో నుత్పన్నములగు వేనవేలు ఫలములను పండించుట, నిలువ యుంచుటనును కష్టము మనకులేకుండ జేయునదియు, ఆయా ఋతువులలో మాత్రమే లభిండును శీఘ్రముగ చెడిపోవు స్వభావము కలవైయుండు శతసహస్ర ఫలములకెల్ల తానే ప్రత్యామ్నాయముగ నుండునదియు, సంవత్సరమునందలి శీతల

కాలములలోను, శాశ్వతముగా లభించునదియు, నిలువయుం
డునదియు, దంతములకు చెటువుచేయు నష్టుములు, శర్క
రలు లేనిదై దంతసూరక్షక తైల మవ్వారిగ కలదై యుండు
నదియు నగు నొక్క కాయను నిర్మించియుండగా ఆకాయకు
మన తలకాయనంటి యాకృతి నిచ్చి మన స్వాభావికాహార
మదియే నని మనము గుర్తింప గల్గుటకు దాని నొకచిహ్నముగా
నుంచుండగా, వస్త్రధారణావశ్యకత మనకు లేదనియు, మన
ముష్ణభూములలోనే పనింపవలసిన వారమనియు తెలియజే
యుట కాకాయల గాచవృక్షము లుష్ణభూములలోమాత్రమే
పెరుగు నట్లాయన నియమించియుండగా కామసంబంధనుగు
పశుత్వమును మీటి జ్ఞానము, నీతి, దయ మున్నగు నుత్తమ
లక్షణ లక్షితులమగునట్లు చేయుదుండగా తుదకు నివన్నియు
ను ప్రత్యక్షసత్యములైయుండగా నేను దివ్య ఫలమగు నారికే
ళమును మనుష్య జాతియొక్క నిక్కమైన సహజమైన కేవల
మైన ఆహారమని విడువక స్తుతించుట ఈశ్వరునియెడల నవిధే
యతను చూపుట యగునా? అట్లునుటకు వీలేమైన నున్నదా?
ఇట్లు చేయుట ఈశ్వరుని వంచించుటయని మీరనగలరా? లేక
తనశాసనముల నుల్లంఘించుటవలన చూచుటకు నేత్రములను
వినుటకు వీనులను నుపయోగింపనియనట్టి దుర్దశలో పడియున్న
తనసంతానముపై భగవానునకు గల పితృప్రేమను కృతజ్ఞతతో
కూడిన విసితభావముతో గుర్తించుటయని తలచెదరా? దేవుని
మీఱవలయునను తలంపు నాకు దూరముగ నుండునుగాక!
అట్లుతలంచిన నన్ను నేనే వినాశముచేసుకొందురు సత్యము
నే నేర్చుకొనుట, సత్యమునందే జీవించుట, తోడిమానవులకు

సత్యమునే బోధించుచు సత్యములోను దేవునిలోను జీవించు వారికి లభ్యమగు నానందమున పాల్గొన గల్గునట్లు వారికి తోడ్పడుట యివియే నాయశ్చక్ష్తములు, నాయాదర్శములు నై యున్నవి. ఎట్లప్పటికి నట్లే యుండగలవు.

దేవుడు—ప్రపంచము- అమృతత్వము

కాకభక్షణము సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈభాషముతో విచారించిన నిది కార్యరూపముననున్న మతమనదగియున్నది. కావున దేవునిగూర్చి నేనును, నాయనుచరులును కలిగియున్న యభిప్రాయములను విచారించి తెలిసికొను నిమిత్తము మీకు నివేదించుట యన్వర్తముకాదని నాతలంపు. దేవుడెచ్చటనో సత్తత్వమండలమునకు నైన దివ్యప్రభాముతో సింహాసనాసీనుడై యున్న మనుష్యునివంటి యొక వ్యక్తియనియు, ఆయన సర్వశక్తిత్వము కలవాడగుటవలన సమస్తప్రపంచమును, మనుష్యాది సకలజీవులను, సకల వస్తువులను సృష్టించి పరిపాలించుచున్నాడనియు బైబిలునందలి కొన్ని వాక్యముల కర్థము చేయుచున్నారు. దేవుని వాక్యములని వారు నమ్మినందున నవి వారికానందమును, సంతృప్తిని యిచ్చుచున్నవి. అట్లు నమ్ము వారికి మేము కలత నొదవింపనొల్లము. మే మాశించు శుగుణములతో పరమత సహనమొకటిగాన నితరుల మనస్సులను నొప్పింపము. మాసిద్ధాంతములనే ప్రకటించుచున్న గౌరవ నీయులగు గుప్తావస్థికిసెన్ గారు సంస్కరణీయములగు శునుం దరవాక్యములతో నీరీతిగ దేవునిగూర్చిన తమ యభిప్రాయములను ప్రకటించియున్నారు.

“దేవుడు తనను తాను పరివేష్టించుకొనియుండు నొక శక్తిగాని అనగా పరిచ్ఛిన్నుడుగాని, మనకు బాహ్యముగ నుండు వహత్వైవ విజ్ఞానముగాని, నిందార్హుడుగాని కానేరడు. దేవుడు ప్రకృతికి ఆత్మస్వరూపుడై యున్నాడు. ఆయన విశ్వ ప్రపంచమునందంతటను వ్యాపించియున్న గ్రహణసామర్థ్యమున కధిష్ఠానమైయున్నాడు. దేవుడు మనలో చైతన్య స్వరూపుడై యున్నాడు. మన మాయన నుండియే యుద్భవించి తిమి. సృష్టికంతటికి నాత్మస్వరూపముగనున్న దేవుడుమాత్రమే సర్వశక్తుడును, నిత్యుడును నై యున్నాడు. దేవుడు చైతన్య స్వరూపియై యున్నాడనిన సేమి? ఆయన సృష్టిని ప్రేమించుచు, సృష్టికొఱకు శ్రీమచేయుచు నున్నాడు. స్వార్థపరమగు శ్రీమ పారమార్థికమైనది కాదని తలంచుట యెంత పొరపాటో స్వార్థరహితమైన స్వర్గీయ (విశ్వజనీన) ప్రేమలో ఈశ్వర తత్వము సన్వేషించుటయు సంత పొరపాటే. ప్రతివిషయము నను ఏకపక్షావలంబనము వినాశహేతువు. పారథ్యపరమగు ప్రేమయొక్కయు, స్వార్థపరమగు శ్రమయొక్కయు సామ్యా వ్యయందు, అనగా రెండును సమానముగ నుండుటయందు పరమేశ్వరుండున్నాడు.

ప్రేమ యెంత స్వర్గీయమైనదో, కర్మపరతయు సంత స్వర్గీయమైనదే. ఉన్నతములగు నీభావములను వానియొక్క మూలమువఱకును విచారించుమేర ఉన్నదంతయు, కనుపించు చున్నదంతయు, ఇంకను చూడబడవలసియు తెలిసికొనబడ వలసియు నున్నదంతయు జగదాత్మయగు దేవునినుండి ప్రవహించుచున్నదనియు, ఆయనయొక్క స్వరూపమనియు, అవ

తారమనియు తప్పకుండ సంగీకరింతుము. ప్రపంచమున సర్వత్రా జ్వలించుచున్న దేవుడను మహాజ్వాలయందలి విస్ఫులింగములమై (అగ్నికణములమై) మనమున్నామనియు, మనము దేవుని యణువులము, దేవుని భాగములము, దేవుని రక్తమాంసములమునై స్వపరిపాలనా స్వభావమును స్వయముగ సృజించు స్వభావమును కలిగియున్నామనియు గ్రహింపగల్గుదుము. “నేనును నాతండ్రియు నొక్కటియే”నను బైబిలు వాక్యమునకు కీర్తుయొక్క యున్నతభావానుసారముగా సభ్యముచేసినచో మనమెన్నడు ననుకొని యెఱుంగని శక్తి సామర్థ్యములును, మహత్వమును మనలో కలవని మనకు విశదపడును. మనకు బాహ్యముననుండు చాక విగ్రహమునెదుట నేలపై మోకరిల్లి ప్రార్థించుటవలన మనకు రక్షణముగాని మోక్షముగాని కలుగదు. మనలోపల మన హృదయము లోపలనుండు దేవుడే మనల రక్షించువాడు. కొందఱు మనుజు లీభావ ప్రకటనముంగని భీతిల్లి యధైర్యపడి, “ఇంతటి దేవత్వము కలవారై యుండియు భయంకరమగు మనస్తాపమును మీరనుభవించుటలేదా?” యని ప్రశ్నింతురు. అట్లు కానేరదు. ఈ దేవత్వభావము నన్నున్నతస్థితికి గొంపోయి, వర్జింప సాధ్యముకాని యానందము నొదవించుచున్నది. అంతటిలోను ప్రతిపస్తువులోను నేను దేవుని గుఱించుచున్నాను. కావున ప్రేమయు, కరుణయు, సంతోషపూర్ణమగు నాశయు నాలో కల్గుచున్నవి. స్థూలదృష్టికి పరస్పర విరుద్ధములుగ దోచునట్టి విషయములన్నియు తఱచుగా మన కనుభూతమగు వానియొక్క యాథాభక్యమును పైతము శంకించునట్లు చేయు

చున్నవి. కాని మనలోని దేవత్వమును భాను డాసందేహమేఘములను విరియించి ప్రకాశింపవలయును. భక్తి, కర్మ—యీ రెండును ఈశ్వరీయములే ననుజ్ఞానము కల్గినచో, మనము ప్రతివిషయమును అగ్ధముచేసికొనుటకును, అన్నిటిని సమన్వయించుటకును సమర్థులము కాగలము. దేవుని కన్గొనుటకై మనము ప్రయత్నింప నవసరములేదు. మనము చేయనక్కరలేదు. ఆయన యిచ్చిటనే యున్నాడు. అంతకాలమునుండియు నుండెను. ఎల్లప్పుడును నుండును. ఆయన మనలోనే వసించుచున్నాడు. మనమాయననుండి ప్రవహించు ప్రవాహములమై యున్నాము. సత్స్వరూపుడును, నకల పదార్థముల యొక్కయు, మనయొక్కయు సారమును నగు దేవునికే ఆదియును లేదు. అంతమును లేదు. మనము అవృత్తులమనుటకు సందియములేదు. ప్రాచీన నవీన తత్వవేత్తలను జ్ఞానాభివృద్ధి గొంచుచున్న శ్రీపురుషులును, మనుష్యజాతి యనుగమింప నున్న మహిమార్ద్యోతకములగు మార్గిణులను గూర్చియు, ఆరోహింపనున్న జ్ఞానసోపానములను గూర్చియు, సందర్శింప నున్న యద్భుత దృశ్యములను గూర్చియు తెలియజేయుచున్నాను. వినూత్న ప్రాభాతిక సూర్యకిరణకాంతిచే నుశోభితమై మన యెదుట ప్రత్యక్షముగనున్న దీవి యెంత విచిత్రమైనది? ఆదీని మనలోని ప్రతివ్యక్తిని తుదకు హీనులకును దీనులకును నైతము లోపలి నైనర్థిక దేవత్వకారణమున చేరవలసినదై యున్నది. మనము దేవునియందొక కణము నొక యణువునై యున్నాము. మనము లేకుండ దేవుడు భావింప సాధ్యుడు కాడు. ఆయన లేకుండ మనము భావింప శక్తులముకాము.

ఒక్కజన్మలో మనుష్యుని యుద్యమమెద్దియు సంపూర్ణసిద్ధిం గాంచుటలేదు. ప్రతివిషయమును నిర్వహించుటకును పూర్తి చేయుటకును ఒక్కజీవితము చాలదు. దీనిని మనము విశ్వసింపక తప్పదు. ఇది భావికాలమున మనమెల్లరము తెలిసికొనవలసి నదియు, అనుభవమునకు తెచ్చుకొనవలసినదియు నగు సంశయై యున్నది.

ఈశ్వరావిష్కరణమును జ్ఞానమును నొదవి గభీర శాంతియు, మహదానందమును లభించువఱకు ప్రతివ్యక్తియు భవిష్యత్తునందు దృష్టినిడి శక్తికొలదిని జీవితమును సాధక పఠచుకొన ప్రయత్నింపవలయును.

ఉష్ణదేశపు పండ్లు

తే॥ గీ॥ వసువు పచ్చగా నిచ్చట • బండి నఖుడ!
కలవు కదళీఫలంబులు • గాంచుమయ్య
నేడె తినవేని వానిని • నీవు, రేపు
తెల్లవాలు నప్పటికవి • కుర్చి చెడును.

2 బాగుగా వృద్ధియై పరిపక్వమైన
దిదిగో బొప్పాయి పండు నీ • వింక నొక్క
దినము వర్యంత మిట్టులే • దీని నుంతు
వేని పసచెడి తినరాని • దా నదియును.

3 కూడు మల యనాగస పండు • కూడ యవుడె
మాంగి చెడి యెట్టులున్నదో • మచ్చలుపడి
కుర్చి యొక్క దుర్గంధంబు • గూడియున్న
దిచటి భోగ్యమా సుకుమార • రుచులలోన.

- (4) కడు విలాసంబుగఁ ఫలించు • గాని తలవ
నిమ్మ పండ్లును దీర్ఘ కా • లమంత్ర మనవు,
వంశలును వేలనింఖ్యముల్ • ప్రతిదినంబు
వాడి మాఁగి మిక్కిలి గుల్మి • వమ్మవోవ.
- (5) కడు మనోహరమకా రుచి • గల్గె యున్న
కమ్మరి సువాసనల జుట్టు • గల్గె నయిన్న
కంఠగల పండ్లుగతిల్లుల్లు • త్వయినా, మిత్తి
చాని వెన్నాడు చుగలంబు • తీరదశయం.
- (6) కండగల పండ్లు కలదుడల • తిండి కొఱకు
ఎన్నడును నిర్దంబంబులే • కిన్నడంబు
మృత్యుముఖమున నుండి యు • నిశ్యములగు
గుఱ్ఱపండ్లు న్వాఙ్మయమునకు • సూడవెపుడు.
- (7) చావుతోడున నంతగా • సంతతమగు
ఫలము మనకేయజాలదు • పాణిమెపుడు
గింజేలును నూనె పప్పులుం • నేవలంబు
స్వప్నమందెట్టి తింటున్నె యో భేదమంగను
- (8) సృష్టికి కిరీటమా జాతి • స్వీకరింప
పథ్యములకు కిరీటమా • పథ్యమమరె
సిశ్వరేచ్ఛచే శ్రేష్ఠ మహిమహంబు
సారికేళమా! పెంచుమా! • నరుల నెపుడు.
- (9) ఎన్నటికి ప్రియమిత్రమా • యేర్పుకొనకు
క్షీణతకు నాస్పదంబగు • దాని నీడు
ముగ హేతువాదో క • పదతులను

లక్ష్యపెట్టు తెంకాయయే • భక్ష్యమగుచు
నీదు రక్షణము న్బాని • నిర్వహించు.

దుస్తులు - గృహము

ఉ॥ సీతుపగ్గ భరించుటకు • చేలలలోన గృహంబులోపలన్
భీతిలి డాగి మానవు డాపేత బలిష్ఠ శరీరియయ్యె మున్
యాతువువంటి యద్భుత మహాకృతిగల్గిన వాడుచూడ ని
ట్లాతుగుడోడు చుంచెలుకలాగుననయ్యెవిరూపియక్కటా.

ఉ॥ తద్దవిలాస లాగునకు • దాసిగ దేహము మారిపోయి యే
ప్రాద్ధును మంచినత్రుముల భోగ్యగృహంబులగోరసాగె ని
ట్టిధర పట్నముల వెలసె • నెన్నియొ రీతుల వస్తుధారణా
పద్ధతులోలి మీతె తలవంపులు వచ్చె శరీరరీతికిన్.

ఉ॥ ఓమృతమా సునత్రుమయః హేమరణంబగృహంబమీరవే
గామరణంబు భీకరముగా కనుపట్టెడునట్లు చేసినా
రే మననాను జీవముల • నీదు పెకల్తురగారవంబుగా

నామెయి, మివన్న శాపపరిహాసములాండును శాశ్వతంబులై
ఉ॥ చిత్రీవిచిత్ర వస్తుముల • చెన్నుగదాలించి రిత్తగీములో
గాత్రములుంచు మానవులుకన్నడు టబ్బిమె కీలుబొమ్మల
ట్లాత్రముతో చరించుచు నహా పయిగుల్లయె జీవితంబులో
సాత్రితగాంచె నాంతరిక • వాస్తవసారము పీల్చిగాబడెన్.

ఉ॥ జిల్లునమేను సోకుచును • శీతలమై యపకారియైనదా
చల్లని సీతువున్ విడుము • సాలలలోపల దుస్తులాండు ని
న్నల్లన గట్టిపెట్టెనది • యకాట వెలుంగును భవ్యరశ్మియుం

గొల్లగనుండు తాపులను • కుమ్మరనేగుము తిరిగిమున్ను నీ
 పుల్లనమొప్పు రాక్షసుడ • పూహనుబల్కిని చిన్నిమూషకా.
 ఊ॥ లోపములేని వాడవయి • లోకములో మనగల్గునట్లు నీ
 కావరమేళుడిచ్చె వర • మన్నిరకంబుల యంబరంబులున్
 నీవయిచర్మమే ప్రకృతి • నీగృహమై పటగంగనిమ్ము నీ
 వాపరమాత్మనాజ్ఞ శిర • సావహియింపుము సారరూపివై
 యేవుననుండుమాకుడుపు • వెన్నడుగాకుమచచ్చుగుల్లకున్.

వ్యననదూరులు కండు

గీ॥ కేవలానంద మూర్తివై • కెరలు కొఱకె
 యీపు భావింపబడి సృజి • యింపబడితి
 వంచు తెలియు మోమానవా • యవనరంబు
 లేదు నీకెంతమాత్రంబు • బాధపడగ,
 మరణమొందంగ, నుల్లాస • కరము నుజ్జ్వ
 లంబునైన యానందంబు • లభ్యమగును
 నీకు కానియానందమున్ • నీవుపొంద
 వలయు ననిన ప్రకృతిధర్మ • ములను భక్తి
 తోడ న్యాయైకమగుబుద్ధి • తోడ కరము
 పాలనముచేయవలె, దిగంబరుడవగుచు
 నుష్ణదేశపు భానుమాయూఖిలందు
 నుండుమా! యితరంబైన • దొకటియైన
 తినుక తెంకాయ మాత్రమే • తినుచు నారి
 కేళవనముల లోపల • లీలనంచ

రించునూ యిట్లు నీవాచ • రించుదేని
 నీదు జీవనవృక్షంబు • మీదపండు
 నతిగభీరము, నతిశాంతియుతమును నతి
 మృదులమును మహచ్ఛక్తి సమేతమును సు
 నర్థమయము నద్భుతమగు • పండ్లకండు
 దానికానంద బోధాఖ్య • తనరునీదు
 స్వస్వరూపమే యానంద • స్థానమగును
 అద్భుతము దైవికమును సా • మానస్యమునగు
 దానవీరశక్తిదే నీదు • వర్మమైన
 జీవనంబయే మిట్టులు • చీకటబడి
 యున్నవారము మాయొక్క • యున్నిబుద్ధి
 హీనకార్య పరంపర • యైనదెన్న
 మాదువత్సన యోబాట • మరణమునకు
 పాపమునకు దండుగయ్యి • పఱగుమిత్తి
 పాపమనగ మా విశృతజీ • వనమే మేము
 సహజ జీవనమున బూన • జాలునెడల
 పాపముల్ లేనివారమై • బ్రదుకగలము
 దుఃఖముల రోగమున్ మిత్తి • దుర్దశయును
 భానునిన్ గని చీకట్లు • పఱచునట్లు
 పరువువెట్టును మమ్ములన్ • వడిగ విడచి
 దైవసంబంధ శాంతితో • నీవునిండె
 దేనియెంత సుందరముగా • గానబడెదొ
 జీవనమ! నీవె యానంద • మైవెలిగెదు
 పరుల కానంద మిడుటె నీ • పని యపుడగు

హృదయ మెల్ల నర్పించిసి । వీళ్ళుగొల్పు
మోమనుజ పవిత్రానంద । మొప్పగుమ్మదు
వీప్తి నీచుట్టు వ్యాపించి । తేజరిల్లు
మఱియు తమశక్తిచే నవి । తరుమగలవు
పాపమని చెడుగని చెప్ప । బడెడుదాని
నెల్ల నీనుండి, యొక్కట । పొల్లుకాని
సరియైన దొక్కట తత్త్వ । శాస్త్రము కల
దదియెకార్యరూపక నేన । యదియె నగ్న
మైన యుష్ణదేశ నివాస । మమలమైన
నారికేళ పథ్యము నను । వేరికృమము
దైన సంబంధశాంతితో । నీవునిండె
దేనియెంత సుందరముగా । గానబడెడు?
జీవనమ నీవె యానంద । మై వెలిగెడు
పరుల కానందమిడుటె నీ । పని యవుడగు.

సంపూర్ణము.

అనుబంధము

నారికేళాహారము నభ్యసించవలయుననిన మొదట ఫల
భక్షణము నవలంబించ వలయును. ఫలము లన్నిటికంటె నారి
కేళమునే యెక్కువగ తినుచుండ వలయును. పిమ్మట నొక
పూట కొబ్బెర, పండ్లు, రెండవపూట వట్టి కొబ్బెర తినుట
కారంభించి యిట్లు కొంతకాలము గడచిన పిదప కేవల నారి
కేళమునే తినుటకు ప్రయత్నించవలయును. కేవల నారికేళా
హారము నభ్యసించుటకు ముందు స్వీకరింపబడు ఫలాహారనేవన
మీకింది కృమము ననుసరించి యుండవలయును.

—* ఉదయము *—

చారింజఫలములు గాని నారింజరసము గాని పుచ్చుకొనవలయును. లేదా కూరగాయలను అనగా దోస, సీమవంగ, బెండ, దొండ, ముల్లంగి, దుంపజాతులు, సిలరీయను తోటకూరమున్నగు కూరలు వానిని విడివిడిగ గాని, కరిగి మిశ్రము చేసికాని వాడవలయును. నిమ్మరసము నీటిలోకలిపి త్రాగవచ్చును.

—* మధ్యాహ్నము *—

కొబ్బెర, అరటివండ్లు అవిలేనపుడు మఱియేవైనను వండ్లు తినవలయును. జిన్నశక్తి బాగుగనున్నచో నానబెట్టిన శనగలుగాని, పెసలుగాని, బటాణీలుగాని, గోధుమలు, సజ్జలు మున్నగు ధాన్యములుగాని మితముగ పుచ్చుకొనవచ్చును. ఈగింజలను ప్రతిదినము వాడకూడదు. గింజలకు బడులు గోధుమపిండిని మితముగ వాడవచ్చును. దానినికూడ తఱచుగా వాడకూడదు. నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యమును కొబ్బెర తురుములో కలిపి తినవచ్చును. సగ్గుబియ్యమును కూడ ప్రతిదినము వాడతగదు. అనేకపదార్థముల నొకపూటనే తినకూడదు. మధ్యాహ్నము నిండుగంటలూహారము తీసికొనవలయును. తాని రకరకముల వస్తువులను స్వీకరింపకూడదు.

—* రాత్రి భోజనము *—

పేరుశనగ లేక బాదాం మున్నగు చమురుపప్పులలో నొకజాతిదానిని గాని, మధ్యాహ్నము వాడకుండనుండిన

యెడల శనగలు మున్నగుగింజలలో నొకదానినిగాని తిని నారింజ, పంపరపనన, బేరీ రేగు, పచ్చిద్రాక్ష, దానిష్క, అనారస బత్తాయి, కమలా మున్నగుఫలములలో నొకజాతి ఫలములనుగాని, ఖడ్వార, ద్రాక్ష, కీసీమినో, కర్మినో, జల్దరు, అత్తిమున్నగు ఎండు ఫలజాతులయం దొకజాతి ఫలములనుగాని తినవలయును. ఇట్లొక సంవత్సరమో, ఆరునెలలో తినినవివర రెండు పూటలుమాత్రమే ఫలాహారము చేయవలయును. ప్రతిపూట నొకటిరెండు రకములకు మించకుండ ఆహారపదార్థములను నేవించవలయును. ఉదయమున నేనియు తినకుండ నుండవలయును. ఆకలిగను, ఆసౌఖ్యముగను, దాహముగను నుండినచో నిమ్మపండు నీటిలోపిండి త్రాగవలయును. పిమ్మట మధ్యాహ్నకాలమున కొబ్బెర, పండ్లు తినవలయును. రెండవ పూట వేరుశనగ లేక నానబెట్టిన శనగలు, పెసలు, బటాణీలు మున్నగు గింజలలో నొక రకము గింజలను తినినారింజమున్నగు రసయుతములగు ఫలములనో, నిమ్మరసము పిండిన నీటినో వాడవలయును. వేరుశనగ మంచియాహారపదార్థము కానేరదు. దానికీబదులు బాదాంమున్నగు పప్పులనుగాని, కొబ్బెరనుగాని యుపయోగించుటచితిము. వేరుశనగ మహావృక్షములయం దుద్భవించునట్టి చమురుపప్పులకాయలనంటిది కాదు. అది ఏటేటఫలించునట్టి నూపులు, ఆముదాలు మున్నగు నూనెగింజల జాతిది. చమురుపప్పుల స్వభావము దీనియందు కొఱవడియున్నది. ఇది మూత్రికాప్లుమును కల్గించునని చెప్పచున్నారు. అయినను సరిపడినయెడల నిశ్శబ్దంతరముగా దాని నుపయోగింపదగును. ఇట్లు కొంతకాలము జరిగినపిమ్మట రెండుపూటలనుకేవలము కొబ్బెరను పండ్లనుమాత్రమే తినుచు

క్రిమముగ నొకపూట పండ్లు కొబ్బెర రెండవపూట
 బెర్రతినుట కలవాటుచేసి పిదప రెండుపూటలను
 రనే తినుచుండనలయును. కేవల నారికేళాహారము
 బించిన మొదటిదినములలో కొబ్బెరబొండ్లములను త
 వాడుచుండినచో కొబ్బెరహితముగనుండగలదు. కొబ్బె
 హారము సంపదించివచ్చుట బొండ్లములతో సంతగా పసి
 దు. వట్టికొబ్బెరనే తినియుండుట కష్టముగనున్నచో కొ
 మీదిగున కనుబరచిన పద్ధతిననుసరించి నారికేళమునున్నీ
 చ్చును. సగ్గుబియ్యము బాగుచేసి కడిగి వీగునంచివేసి
 సేపుంచి బాగుగా యుబికినపిచ్చుట కొబ్బెరతురిని
 య్యగా, తో కలిపి మిశ్రమగునట్లు కలియబిసికి 4, 5
 ముల సేపుంచి తినవలయును. దీనిని ముందు వట్టిదే
 సంతవఱకు తిని పిదప నిమ్మగనము కలుపుకొనిగాని,
 పండు, ఖజూరకాయ, మామిడిపండు మున్నగువానిల
 నొకటి చంజుకొనిగాని తిని ముగింపవలయును. ఇట్లు
 మాత్రమే తినవలయును. రెండవపూట కొబ్బెరము
 గాని, తురుమునుగాని యేమియు కలుపకుండనే తిన
 కొబ్బెరతురుము నెన్నడును నిలువయుంచకూడదు.
 పదినిమిషములలో దానినుపయోగించు కొనవలయు
 యైన యాకలిలేనియెడల రెండవపూట మంచివీరుమ
 త్రాగి పరుండుటమంచిది. ఈరీతిగా కొంతకాలము
 కొబ్బెరను తినగల్గువఱకు నాచరించి యట్లుపై నిమ్మ
 పండ్లు వీనిని వర్జించి క్రిమముగా సగ్గుబియ్యమునుకూ
 వలయును.

కేళపథ్యము నవలంబింపబోవునపు డొక దినము
 సవాసముచేసి మంచిసీటిని మాత్రము త్రాగియుండి
 దినము బాగుగా నాకలియైనయెడల టెంకాయను
 యును. ఎపుడుగాని వెక్కసమగునట్లు కొబ్బెరను
 స. ప్రతిదినము మధ్యాహ్నమగువఱకు నుండి నారి
 స్వీకరించు టుచితము. నారికేళ పథ్యము చేయుచు
 యునేవనము చేయుచు, స్వల్పముగా నస్త్రుధార
 యుచు వెలుగులో నివసింపచుండువలయును. ఈ
 నాచరించుటకు పూర్వము ఉపశమన స్నానములు
 ప్రాకృతచికిత్సల ద్వారా శరీరమును పరిశుద్ధపఱ
 లాముఖ్యము. ఇట్లుచేసిన సింహార్యము సులభ
 కాగలదు. ప్రారంభదినములలో నమితముగ దైహిక
 పరిశ్రమ చేయకూడదు. విశ్రాంతి ననుభవించుచు
 స్య గాలి వెలుగు ధారాళముగా నుండు తావులలో
 చుండవలయును. కొలదికాల మిట్లు జరిగిన పిమ్మట
 ముగ నాయా పనులు చేసికొనుచుండునగును.

సంపూర్ణము.

—జ్ఞానాంబ.

టెంకాయ .

నారికేళం గురుస్నిగ్ధం పిత్తఘ్నం స్వాదు శీతలం
 లమాంస ప్రదం హృదయం బృంహణం వస్త్రీశోధనం॥
 [భవ్యంతరి నిఘంటువు.]
 టెంకాయ మనుజునకు స్వాభావికాహారము. నారికేళ,
 వృధాఫల, వరారోహ, జీవతరు మొదలగునవి టెం

కాయపేర్లు. కొబ్బరి గురువుగను, రుచికరముగ
 గను, మనోజ్ఞముగను నుండును. ఇది పొత్తిక
 దోషమును పోగొట్టుటయేగాక, బలవృద్ధి, మా
 వుష్టి వీనిని గలుగజేయును. వాతము, పిత్తము,
 తాపము, దప్పి, శోష, గుల్మము, శూల, అ
 కాస, హృద్రోగము, వాపు, మూలవ్యాధి, కడు
 ములు, వీనిని సంహరించును. వీర్యవృద్ధిని గలిగించి
 మంచి ద్రవముల బుట్టించును. నరములకు సత్తు
 మాత్రము గావించును. కొబ్బరినీళ్లు జఠ
 ప్రసూతిచలన బుట్టిన కాస, తరుణజ్వరము, క్రి
 సంహరించును. అదియిది యననేల? సకలవ్యాధు
 జేసి పూర్ణారోగ్య మొనగును. పశ్చిమ ఖండము
 కలదు. అందు వసించు జను లెల్లరకు కొబ్బరి
 కొబ్బరినీరే పానీయము. కొబ్బరి వనములే వా
 ఎల్లప్పుడు కొబ్బరి తినుచుంటివేని నిత్య యవ్వన
 వని యనుచుండురు. కొబ్బరి యజీర్ణకారియని
 విఖ్యాత వైద్య శిఖామణియగు డాక్టరు బర
 డౌరగా రేమనుచున్నారో చూడుడు. “
 reputation for indigestibility but this
 their imperfect mastication. When
 eaten a hearty meal and then hastily
 handful of nuts they are likely to pro
 tion. Thoroughly masticated, they a
 digestible of foods.” కడుపునిండ భుజించి
 (బాదము, అక్రోటు) ముక్కలను మ్రింగి కూ

గునుగాని పూర్ణముగ నమలి తినినచో బాగుగా
బాగుగా నమలి తినినయెడల అన్నిటికంటె నివి
జీర్ణకర పదార్థములు. ”—ప్రకృతి. I—1.

స వ రణ ప ట్టి క .

తప్ప.

ప్రాణదుని
నందమొప్పు
సువాసనగాని
మనుష్యుని
శాస్త్రము చెప్పురని
అనుగుణ్యము
కావలయును
సమూహములతో
నున్న
తుటుము
కిరణావతి
వ్యక్తికతల
పెరుగుచున్న
వృద్ధిజేం
త్యజింపదగివనియు
రూపినులను
కష్టములను
తలంపులపై

ఒప్పు.

ప్రాణధుని
నందమొప్పు
సువాసననుగాని
మనుష్యుని
శాస్త్రము చెప్పునేని
అనుగుణ్యము
కావలయును
సమూహముతో
ను
తుడుము
కిరణావతి
వ్యక్తికతల
పెరుగుచున్నవి
వృద్ధిజేసి
ద్యజింపదగినపనియు
రూపిణులను
కష్టములును
తలంపులపై

58	9	పుష్పములతో	పుష్పములతో
59	4	శిరస్సదృశమును	శిరస్సదృశమును
60	23	కైస్తవరాజము	కైస్తవరాజ్యము
65	22	లనుభరింప	లనుజరింప
66	17	వితాన	వితమున
67	22	నాహారముత్పన్న	నాహారమునుత్పన్న
86	19	చమురు	చమురు లేక క్రొవ్వు
86	20	క్రొవ్వు	ను
87	21	కర్పసులు హైద్రజము	కర్పసు హైద్రజములు
90	5	వైరుధ్యము	వైరుధ్యము
93	15	చెస్తుచర్	చెస్తుచర్
94	23	సారజకవంతి	సారజకవంతి
94	24	సారజకము	సారజకము
96	15	కలిగినస్వాభావిక	కలిగినయస్వాభావిక
97	14	కలదియు	కలదిగను ఆభ్యాససిద్ధమగు ననుభవమునకు సదావలంబన సాధ్యముకానిదిగనుతోచుచున్నది.
98	2	తనకు	నాకు
107	23	దేవుడు భావింప	దేవుడు భావింపబడ
		సాధ్యుడుకాడు	సాధ్యుడుకాడు
110	12	మీరవే	మీరలే
113	12	గానబడెడు	గానబడెదొ
113	13	మైవెలిగెడు	మైవెలిగెడు
115	4	కర్నిన్	కర్నిన్



ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపుధరలు

ఇతరులకు చందాదారులకు

12 శ్రీరామతీర్థస్వాములవేదాంతో		
వన్యాసములు (మొదటిభాగము)	0- 8-0	0- 7-0
13 డిటా (రెండవభాగము)	0- 8-0	0- 7-0
14 యుక్తిప్రకాశము (వేదాంతము)	0- 8-0	0- 7-0
15 మహాయోగము (హతయోగీంద్రులు)	0-12-0	0-10-0
16 రక్తప్రత్యూఢన చికిత్స (పటముతో)	0- 5-0	0- 4-0
17 పచ్చితిండివలని ప్రయోజరము	0-12-0	0-10-0
18 స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు	0- 5-0	0- 4-0
19 తొట్టిన్నన నియమములు	0- 6-0	0- 5-0
20 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరికూర్చి)	1- 8-0	1- 0-0
21 యోగచికిత్స (హిందీకి తెనుగు)	0- 8-0	0- 5-0
22 ప్రాకృత చికిత్సార్థము 1వ భాగము	1- 8-0	1- 0-0
23 ప్రాధ ప్రభాకరము (1వ భాగము)	1- 8-0	1- 0-0
24 శుక్లనష్టము (1 వ భాగము)	1- 8-0	1- 0-0
రోగారోగ్య వివేకము (కూనె)	0- 8-0	0- 7-0
శిశు పోషణము (కూనె)	1- 0-0	0-12-0
తత్త్వ లక్ష్యార్థము (వైరాగ్యము)	1- 0-0	0-14-0
ప్రకృతి 1 సంపుటము (6, 6, 7 సంఘికలు)	0- 8-0	0- 4-0
ప్రకృతి 2 సంపుటము (4 మొ 12 పరకు)	1- 2-0	0-14-0
ప్రకృతి 3 సంపుటము (12 సం సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 4 సంపుటము (12 సం సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 5 సంపుటము (12 సం సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 6 సంపుటము (12 సం సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 7 సంపుటము (10 సం క్లెజా)	1- 4-0	0-15-0

అదేమీ—మనోజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.